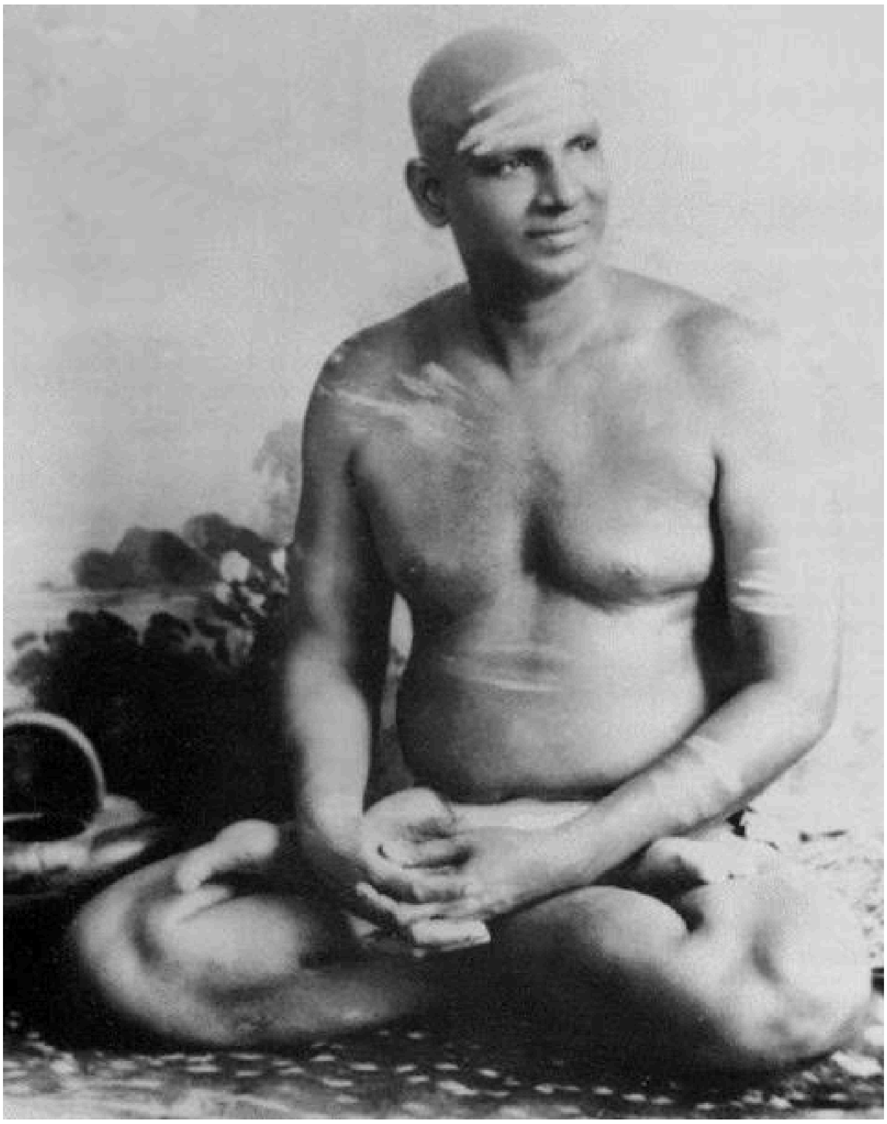
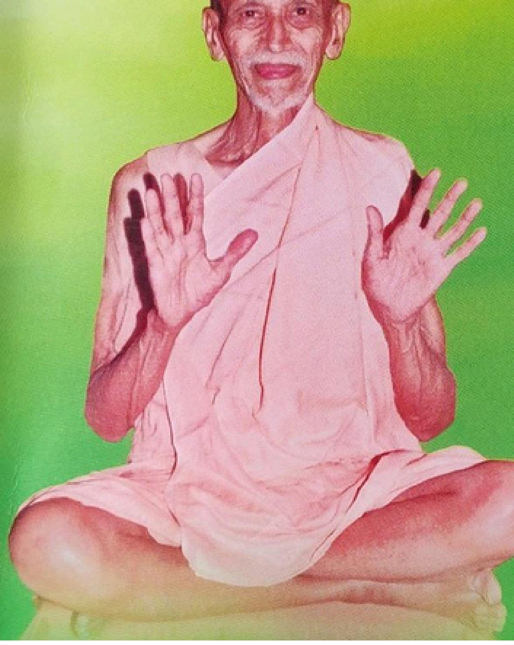


शाश्वत सन्देश

स्वामी चिदानन्द



शाश्वत सन्देश

Eternal Messagesका हिन्दी भाषान्तर

लेखक

श्री स्वामी हिदानन्द जी

संकलनकताा

श्री स्वामी हवमलानन्द

अनुवादक

श्री स्वामी रामराज्यम्

प्रकाशक

द हिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय हशवानन्दनगर२४९१९२

हजला :हटिरी गढ़वालउत्तराखण्ड हिम(लय भारत),

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम हिन्दीसंस्करण१९९१

हितीय हिन्दीसंस्करण२००७

तृतीय हिन्दीसंस्करण२०१६

(१०००प्रहतयाँ)

© द हिवाइन लाइफटरस्ट सोसायटी

HC39

PRICE:55/-

'द हिवाइनलाइफ सोसायटीहशवानन्दनगरके हलए
स्वामी पद्मनाभानन्दिारा प्रकाहशततथाउन्ीकेिारायोगंवेदान्त' फारेस्ट
एकिोमी पे्रेस पोहशवानन्दनगर२४९१९२ ,
हजलाहटिरीगढ़वालउत्तराखण्डमेंमुहित।
Foronline ordersand Cataloguevisit: dlsbooks.org

प्रकाशकीय

'शाश्वत सनेदेश' िमारे परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी हिदानन्द जी मिाराज िारा समय-समय पर साधकों ंको पत्रों ंिारा हदये गये बहुमूल्य परामशों तथा सनेदेशों ंका संकलन िै। मूल परामशा-सनेदेश अाँगरेजी में िैं

तथा 'Eternal Messages' शीषाक के अन्तगात प्रकाहशत हकये जा िुके िैं। मूल सामग्री का संकलन परम पूज्य स्वामी जी के वैयक्तिक सियक तथा सहिव श्री स्वामी हवमलानन्द जी ने हकया था।

हिन्दी भाषा-भाषी पाठकों ंके हलए जीवन-हनमााण करने वाली प्ेरेरणाप्रद सामग्री उपलब्ध कराने की आवश्यकता का अनुभव िम करते रिे िैं। आशा िै, यि पुस्तक इस आवश्यकता की पूहता करेगी तथा सुहृद् पाठक इसका स्वागत करेंगे।

-द हिवाइन लाइफ सोसायटी

विषय-सूची

१. हदव्य जीवन

उदात्त जीवन का सारतत्त्व िै-ईश्वरोपासना, परोपकार तथा सदािार। इन तीनों ंकी कभी उपेक्षा निीं ं करनी िाहिए। सदैव इनका अभ्यास करना िाहिए। ये िी आपकी वास्तहवक कमायी िैं। भले िी हकसी के पास कम धन िो; परन्तु यहद उसके पास यि कमायी िै, तो उसे सवााहधक धनी व्यक्ति माना जाना िाहिए। इसी कमायी को अहजात करना िाहिए। सामान्य सांसाररक काया- कलाप करते हुए हदव्य जीवन व्यतीत करने से आप इस कमायी को अहजात कर सकते िैं। तब आपका आन्तररक जीवन समृद्ध िो जायेगा तथा आप शाक्तन्त और आनन्द का अनुभव करेंगे।

स्वभावत: सभी मानव एक-समान िैं, एक िी आत्मा सबमें हनवास करती िै। मानव शरीर, मन तथा आत्मा का हत्रक िै। उसकी िेतना पर मन तथा पदाथा आवरण िाल देते िैं। इसी कारण वि अपने हदव्य स्वभाव का साक्षात्कार निीं ंकर पाता। अपनी हदव्यता का साक्षात्कार करना मानव-जीवन का परमोदे्देश्य िै।

मानव एक स-शरीर आत्मा िै। वि तत्त्वत: एक आध्याक्त्मक सत्ता िै। उसका आन्तररक सारतत्त्व उसकी हदव्यात्मा िै। आत्मा का साक्षात्कार करके मानव को सुरक्षा, स्वतन्त्रता, अमरता तथा शाश्वत परमानन्द के उपिार प्राप्त िोते िैं। इन्हें प्राप्त करने िेतु साधनामय हदव्य जीवन व्यतीत करना िाहिए।

मानव में आध्याक्त्मक जीवन व्यतीत करने के प्रहत आन्तररक आवेग का िोना तथा परम तत्त्व के हनकट पहुाँिने तथा उसके साथ संलाप करने की इच्छा उत्पन्न िोना भगवद्-कृपा की अहभव्यक्ति िै।

शाक्तन्त एक हदव्य गुण िै। यि आत्मा का स्वभाव िै। केवल शुद्ध हृदय में िी यि गुण पाया जाता िै। वास्तहवक आन्तररक शाक्तन्त बाह्य पररक्तसथहतयों ंसे अप्रभाहवत रिती िै। प्रत्ेयेक सथान पर भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करके आप हनभाय बन सकते िैं तथा असीम शाक्तन्त और परमानन्द प्राप्त कर सकते िैं।

जीवन का परम लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार िै। इसी लक्ष्य को प्राप्त करने के हलए जीवन व्यतीत करना िाहिए। केवल यिी लक्ष्य प्राप्त करने योग्य िै। हनत्य-प्रहत ईश्वर से प्राथाना करें। सत्य विन बोलें। हकसी से घृणा न करें। बडों ंका आदर करें। दूसरों ंकी सियता करें। सादा और पहवत्र जीवन व्यतीत करें। यिी हदव्य जीवन िै। हदव्य जीवन व्यतीत करने से मानव-जीवन पूणा बनता िै।

मानव-जन्म अपनी सीमाओं,ं बन्धनों,ं दु:खों,ं कष्टों ंतथा पीडाओं ंसे मुक्ति प्राप्त करने तथा हदव्य परम तत्त्व के साथ तादात्म्य की अवसथा में असीम आनन्द, परम शाक्तन्त, हदव्य दीक्तप्त और ज्ञानमयी िेतना का अनुभव करने का एक दुलाभ अवसर िै। यिी िमारे जीवन का लक्ष्य िै। इस लक्ष्य को इसी जन्म में प्राप्त करें।

हियाशील प्ेरेम िी भलाई िै। भला बनना एक अच्छी बात िै। भलाई एक सवाश्ेरेष्ठ सद्गुण िै। भलाई का प्रत्ेयेक काया शाश्वत जीवन का बीज िै। भलाई करने से जीवन धन्य िोता िै तथा वि सफल और समृद्ध बनता िै। भला बनना मानवोहित िै। भला बनना हदव्यता िै।

सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। प्रात: तथा सन्ध्या समय कुछ घण्ेटे स्वाध्याय के हलए हनयत कर लें। दोनों ंसमय कम-से-कम आधे घण्ेटे तक प्राथाना तथा भजन हकया करें। हकसी भी पररक्तसथहत में सत्य बोलना न छोडें। दूसरों ंकी सियता करें। भला बनें; भला करें। कण-कण में ईश्वर की उपक्तसथहत का अनुभव करें। 'उनकी' महिमा का गान करें।

इससे अहधक श्ेरेष्ठ बात और क्या िोगी हक िम प्रत्ेयेक जीव में जीवन्त हदव्य उपक्तसथहत के साक्षी बनें तथा दूसरों ंको भी इस तथ्य के प्रहत जागरूक बनायें!

जो ईश्वर में पूणा हवश्वास रखता िै, उसी के हृदय में ईश्वर हनवास करते िैं। जो अपने मनश्चक्षुओं ंके सामने से ईश्वर की मूहता कभी निीं ंिटाता, उसी से ईश्वर प्ेरेम करते िैं।

ईश्वर के हनकट रिें, दैहनक काया-कलाप करते हुए भी उनके हनकट रिें। पहवत्र भगवन्नाम का जप करने, ईश्वर की हदव्य उपक्तसथहत के प्रहत जागरूक रिने तथा ईश्वर का सतत स्मरण करने से जीवन हदव्य बनता िै। तब हवक्ेषेपों ंके बीि भी शाक्तन्त का अनुभव िोता िै; हित्त-हवक्ेषेप की दशा में भी सनुतुलन बना रिता िै,

प्रतीयमान दुःखों ंके बिी भी प्रसन्नता प्राप्त िोती िै, मृतुयु की पररक्तसथहतयों ंमें रिते हुए भी अमरता उपलब्ध िोती िै तथा अपूणाता के बिी भी पूणाता का अनुभव िोता िै। जो ईश्वर की सन्तानें िैं, वे िी इस रिस्य को जानती िैं;
अन्य लोग इसे निीं ंसमझ सकते । बुक्तद्धमानी इसी में िै हक इस रिस्य को समझ कर िम िुप िो जायें। हजन्ें इस रिस्य को जानना िोगा, उनके समक्ष यि रिस्य स्वतः िी प्रकट िो जायेगा।
आध्याक्तत्मकता का अथा िै-अपने हदव्य आदशा के अनुरूप अपना हवकास करना। आध्याक्तत्मकता मानवता से भगवत्ता की हदशा में रूपान्तरण िै। अभ्यास, साधना और वैराग्य से यि रूपान्तरण सम्भव िो पाता िै।

सत्यवादी तथा पहवत्र बनें। िोध का पररत्याग करें। सबमें हशव-तत्त्व का दशान करें। हकसी भी जीव से िेष न रखें। वैश्व-प्रेम तथा समदृहष्ट की भावना रखें। समस्त संसार ईश्वर की अहभ- व्यक्ति िै।

ईश्वर अन्तयाामी िैं। वे िी शरीर, मन तथा इक्तियों ंको कमा करने के हलए प्रेररत करते िैं। 'उनके' िाथों ंके उपकरण बन जायें। अपने कमों के बदले दूसरों ंसे प्रशंसा प्राप्त करने की आशा न रखें। कमों को कताव्य समझ कर करें। उन्ें तथा उनके फल को ईश्वर को अहपात कर दें। आप कमा-बन्धन से मुि िो जायेंगे। आपका हृदय पहवत्र िो जायेगा।

ईश्वर के साथ मौन वाताालाप करते हुए हनत्य-प्रहत कुछ समय व्यतीत करें। 'उनके' हदव्य गुणों–ंअसीम करुणा, दया और प्रेम का हिन्तन करें, गिन भक्ति-भाव से उनसे प्राथाना करें। अपने समस्त दैहनक कायों में उनका मागा-दशान प्राप्त करने का प्रयास करें। तब 'वि' शीघ्र िी आपके सखा बन जायेंगे।

हनत्य-प्रहत ईश्वर से प्राथाना करें। आध्याक्तत्मक ग्रन्ों ंका स्वाध्याय करें। इन ग्रन्ों ंसे आपको सद्-प्रेरणाएँ प्राप्त िोंगी। ऐसी पुस्तकों ंका िी स्वाध्याय करें, हजनसे आपको सकारात्मक हविार प्राप्त िोते िों।ं प्रत्येक सथान पर ईश्वर की उपक्तसथहत का अनुभव करें। इस तथ्य को सदैव स्मरण रखें- आप ईश्वर में िैं; 'वि' आप में िैं।

शान्त िो जायें। दैवी इच्छा के अनुकूल बनें। हिन्ताओं ंसे मुि रिें। अपने हृदय के अन्तरतम प्रदेश में प्रवेश करके शाक्तन्त के सागर में हनमज्जन करें।

इसकी हिन्ता न करें हक अन्य व्यक्ति हकस प्रकार जीवन व्यतीत करते िैं। सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। अपनी आवश्यकताओं ंको कम करें। अपने आवश्यक व्यय में कटौती करें। प्रारम्भ में आप कहठनाई का अनुभव कर सकते िैं; परनुतु अन्ततः आपको प्रसन्नता प्राप्त िोगी। सत्य का सदैव पालन करें। िािे जैसी भी पररक्तसथहतयाँ िों,ं ईश्वर आपकी रक्षा करेंगे।

ईश्वर की उपक्तसथहत का अनुभव सदा-सवादा करें। इस बात का स्मरण रखें हक ईश्वर करुणामय िैं। 'उनकी' करुणा असीम िै। 'वि' कामधेनु के समान िैं- आप जो कुछ 'उनसे' माँगेंगे, वि आपको प्राप्त िोगा। 'उनमें' गिन आसथा रखें। हनयहमत रूप से पूजा-प्राथाना करके इस आसथा को अहजात करें। कायाालय, दुकान आहद में काया करते हुए भी ईश्वर की उपक्तसथहत का अनुभव करें।

रामकृष्ण परमिंस, स्वामी हववेकानन्द, मिात्मा गान्धी, स्वामी हशवानन्द तथा अन्य सन्तों ंके जीवन–िररत्र पढ़ें। उनसे आपको जीवन के सन्मागा पर िलने की प्रेरणा प्राप्त िोगी। प्रत्येक ऐसी वसुतु का त्याग करें, जो सत्य की हवरोधी िो।

प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर ईश्वर हछपे बैठे िैं। सन्तों ंने उस आवरण को उतार फेंका, जो ईश्वर को हछपाये रिता िै।

समग्र अक्तस्तत्व का सारतत्त्व िै–म-हवकास अथवा जीवन के उच्चतर मूल्यों ंका अहवरत साक्षात्कार । प्राथाना, सेवा, भक्ति तथा ध्यान के माध्यम से आप उच्चतर जीवन व्यतीत करने की क्षमता प्राप्त करेंगे। इक्तिय-हवषयों ंमें कोई आनन्द निीं ंिै। केवल आत्मा में िी शाश्वत परमानन्द िै। अतः अध्यात्म-पथ पर िलें, पहवत्रता का अभ्यास करें, श्रेष्ठता को हवकहसत करें, दानशील बनें तथा हदव्यता को प्राप्त करें।

हदव्य जीवन व्यतीत करें। हदव्य जीवन आपके हनत्य-शुद्ध तथा हदव्य स्वरूप की अहभज्ञता का जीवन िै। यि वि जीवन िै, जिााँ पता िलता िै हक आप नाशवान् भौहतक शरीर निीं ंिैं; अतः आप जीवन-तत्त्व से भी उच्चतर िैं। तत्त्वतः आप हदव्य िैं। सदािारपूणा तथा सरल जीवन व्यतीत करके इस तथ्य का बोध प्राप्त करें।

सदािारी व्यक्ति िी अपने अन्तःकरण के उपकरण का उपयोग कर सकता िै। केवल ऐसा व्यक्ति िी अपनी अन्तरात्मा का स्वर स्पष्टतः सुन सकता िै; अतः अपने में सद्गुणों ंका हवकास करके सद्गुणी बनें।

भला व्यक्ति सदैव सुखी रिता िै। उसके अन्दर हदव्यता का वास िोता िै। यथासम्भव भलाई करें; पूरे उत्सािा, प्रेम के साथ भलाई करें।

हदव्य प्रेम संसार की मित्तम शक्ति िै। सच्ची भक्ति से िी भगवद्-कृपा प्राप्त िोती िै। परमानन्द प्राप्त करने का साधन भक्ति िी िै। अपनी प्रत्येक वसुतु-हविार, कमा और इच्छाएाँ ईश्वर को अहपात कर देना िी सवाश्रेष्ठ भक्ति िै। यहद आप ऐसा कर सकें, तो आपको 'उनके' साथ अपने तादात्म्य की अन्तदाृहष्ट प्राप्त िो जायेगी।

यहद आप अपने जीवन में सवोत्तम हविारों,ं शुद्ध भावनाओं,ं श्रेष्ठ उदे्देश्यों,ं मधुर वाणी तथा पहवत्र कायों को सथान दे सकें, तो यि (आपका जीवन) आपके हलए अहत-आनन्ददायक हसद्ध िोगा। इसे भक्तिपूणा उपासना के सुगक्तन्धत फूलों ंसे अलंकृत करें। तब आपके जीवन में प्रसन्नता, शाक्तन्त तथा सन्तोष व्याप्त िो जायेंगे।

सदािार जीवन में सुगक्तन्ध फैलाता िै। भक्ति जीवन को मधुर बनाती िै। उपासना तथा सेवा जीवन के सारतत्त्व िैं। ईश्वर आपको ये सब उपलब्ध करायें! आपका जीवन माधुया, सौन्दया तथा परमानन्द से पररपूररत िो जाये !

ईश्वर में आसथा िोना जीवन की श्रेष्ठ उपलक्तब्ध िै। इसके समक्ष कोई बाधा निीं ंहटक पाती। अपने पडोसी से प्रेम करना ईश्वर से प्रेम करना िै। ईश्वर सबमें हनवास करते िैं।

मिारे हृदयों ंमें वैश्व प्रेम का स्रोत प्रवाहित िो! वैश्व प्रेम में िी हिरसथायी प्रसन्नता वास करती िै। वास्तहवक हदव्य दृहष्ट शाश्वत तथा वैश्व िोती िै। यि हसद्धान्तों,ं मतों,ं सम्प्रदायों,ं रीहत-ररवाजों ंतथा धमों से परे िै।

आप दूसरों ंकी सेवा करके उन्ें उन्नत बनाने में हजतनी िी अहधक ऊजाा व्यय करते िैं, उतनी िी अहधक हदव्य ऊजाा आपकी ओर प्रवाहित िोती िै।

सकारात्मक ढंग से हिन्तन करें। जैसे आपके हविार िोंगे, उसी के अनुरूप आपके व्यक्तित्व का हनमााण िोगा। अपने जीवन में हजन पदाथों को ले कर आप अपना हवकास करना िािते िैं, उन पर हिन्तन-मनन करते रिें। यि हिन्तन आपके आध्याक्तत्मक जीवन के दैहनक काया-कलापों ंका अंग बन जाना िाहिए।

अमर ईश्वर की खोज करें। शाश्वत परमानन्द प्राप्त करने के हलए लालाहयत रिें। परम यथाथाता का साक्षात्कार करने का प्रयत्न करें। जो प्रयत्न करता ि ै, विी पाता ि ै।

सेवा-भाव, प्ेरेम और भगवद्-भक्ति से पररपूररत जीवन िी वास्तहवक जीवन ि ै। इस जीवन के िार आपके हलए सवादा खुले हुए िैं। प्राथाना, प्ेरेम, सेवा, मधुर वाणी तथा परोपकाररता के कायों में रत रिते हुए इस जीवन को व्यतीत करें।

अपने आध्याक्तत्मक जीवन को पुनः जीवन्त बनायें। हदव्यता को प्राप्त करने को लालाहयत िो जायें। इस सम्बन्ध में हकसी प्रकार की हनक्तियता सिन न करें। आपको इसी जीवन में ईश्वर का अनुभव करना ि ै। यहद आप अपेहक्षत प्रयास करने के हलए तैयार िों, तो यि असम्भव निीं ि ै। अध्यवसाय करें। अभी से प्रयास करें। अपने हदवसों को ईश्वर-हिन्तन, ईश्वर-स्मरण तथा ईश्वर की जीवन्त हवद्यमानता से सम्बक्तन्धत हविारों से पररपूररत करें।

परम तत्त्व से संयुि शाश्वत जीवन िी योग ि ै। योग के क्ेषेत्र में रखा गया प्रत्ेयेक कदम एक नवीन जीवन तथा आनन्द प्रदान करता ि ै। आप हजतनी िी इस क्ेषेत्र में उन्नहत करते जायेंगे, आपकी पहवत्रता, शाक्तन्त, हदव्यता, सामंजस्य, शक्ति तथा प्रसन्नता में उतनी िी वृक्तद्ध िोगी।

भगवान् के समुमुख अपने को पहवत्रता, आसथा, भक्ति तथा समूपूणा आत्म-समपाण की भावनाओं सहित उद्घाहटत कर दें। तब आपके ऊपर भागवती कृपा का अवतरण िोगा।

भगवन्मय जीवन व्यतीत करें तथा हदव्य स्वभाव (जो आपकी वास्तहवक तथा अहनवाया सत्ता ि ै) का हवहकरण करें। ईश्वर के हनकट-सम्पका में रिें। यिी आन्तररक आध्याक्तत्मक जीवन का रिस्य ि ै। यिी जीवन की धन्यता का भी रिस्य ि ै।

हदव्य जीवन यापन तथा ईश्वर-प्राक्तप्त के आदशा का प्रकाश सदैव आपके समुमुख िमकता रिे। ईश्वर में पूणाता प्राप्त करने के हलए जीवन व्यतीत करें। भगवद्-कृपा सदैव आपके ऊपर रिे!

सद्-उद्ेदेश्य तथा सम्यक् अभीप्सा उच्चतर जीवन के अवलम्ब िैं। आध्याक्तत्मक अभीप्सा का दीप सदैव आपके हृदय में प्रज्वहलत रिना िाहिए। यिी वि प्ेरेरक शक्ति ि ै, जो साधक के जीवन को उन्नत बनाती ि ै। आध्याक्तत्मक भाव-जो अत्यन्त मित्त्वपूणा ि ै-समग्र जीवन तथा जीवन की समग्र प्रवृहत्तयों में ओत-प्रोत िोना िाहिए। यि भाव आपकी सामान्य गहतहवहधयों को आध्याक्तत्मकता में रूपान्तररत करने तथा आपके जीवन के कमों को कमायोग का रूप देने की क्षमता रखता ि ै। इस भाव िारा िोने वाले रूपान्तरण से आन्तररक तथा बाह्य जीवन में सामंजस्य की क्तसथहत लायी जा सकती ि ै।

जीवों को उनके िम-हवकास करने में सिायता प्रदान करना सवाश्ेरेष्ठ सेवा ि ै। वसुतुतः उन्िें ईश्वर िी सिायता प्रदान करते िैं; िम कताा निीं िैं, परनुतु ईश्वर को अपनी सेवा का उपयोग करने देना मिान् सौभाग्य की बात ि ै।

आध्याक्तत्मक पथ पर उन्नहत की गहत धीमी िोती ि ै। मिीने-दो-मिीने में उन्नहत करने की आशा निीं रखनी िाहिए। इसके हलए आपको वषों तक संघषा करना िोगा-तब किीं आप थोडी उन्नहत कर सकेंगे। अतः अपने समस्त कमा पूजा-भाव से करें। मन ईश्वर को सौंपें दें तथा अपने िाथ कमों को। आप किीं भी जायें, आप

कुछ भी करें-समस्त सथानों ंतथा सबमें ईश्वर की उपक्तसथहत का अनुभव करें। यि आपके दैहनक आध्याक्तत्मक जीवन का अंग बन जाना िाहिए।

ईश्वर के िाथों ंमें एक उपकरण की तरि बन कर रिने का प्रयास सदैव करें। हनहमत्त मात्र िो जायें। अपना कताव्य करें तथा शेष ईश्वर पर छोड दें। आत्म-समपाण, शरणागहत तथा ईश्वरापाण का यिी रिस्य िै। इससे भक्ति का मागा प्रशस्त िोता िै। ईश्वर में हवश्वास रखें-आप सदैव शाश्वत परमानन्द तथा शाक्तन्त का अनुभव करेंगे।

सद्गुरु भगवान् की हदव्य कृपा सदैव आपके ऊपर िै। सचे्चे हशष्य की वास्तहवक अभीप्साएँ गुरु की प्रेेम-भरी करुणा से अवश्य िी पूरी िोंगी। साधना में सफलता प्राप्त करने की कुंजी हनयहमतता िै। योग-मागा के पहथक की उन्नहत का रिस्य भी यिी िै।

ईश्वर में गिन आसथा रखें; तभी हदव्यता को प्राप्त करने की प्रबल आकांक्षा आपके हृदय में उत्पन्न िोगी। ईश्वर-महिमा, हदव्य जीवन तथा ईश्वर-साक्षात्कार के स्वरूप को स्पष्टतः समझ लें; तभी आप अपना आध्याक्तत्मक हवकास कर पायेंगे।

स्वाध्याय करने का सवोत्तम समय ब्राह्ममुहूता िै। प्रातःकाल जल्दी उठें। सरस्वती की पूजा करें तथा स्वाध्याय करें। ब्राह्ममुहूता में मन शान्त तथा क्तसथर रिता िै। उस समय अध्ययन करने से हवषय सरलतापूवाक समझ में आ जाता िै। जब आप स्वाध्याय करें, तब संसार को भूल जायें। पाठों ंमें िी मन लगायें। उन्ें याद करने का यिी उपाय िै।

समस्त प्रकार के भयों ंसे बिें। भय केवल मन में रिता िै। दुःसंग का त्याग करें। ब्रह्मिया का दृढ़तापूवाक पालन करें। िलहित्र न देखें। उपन्यास न पढ़ें। जब तक आप अपना स्वाध्याय समाप्त न कर लें, समािार-पत्र न पढ़ें। इस सबसे मन में हवक्षेप उत्पन्न िोता िै।

सादा और शुद्ध भोजन ग्रिण करें। आवश्यकता से अहधक काफी या िाय न हपयें। एक क्षण के भी हलए भगवान् का हवस्मरण न करें। अपने पाठों ंके साथ-साथ गीता, मिाभारत, रामायण आहद धाहमाक ग्रन्ों ंका भी स्वाध्याय करें।

ईश्वर सवाव्यापी िैं। आपके िाथ-पैर तथा आपकी श्वासें आपसे हजतना हनकट िैं, उससे भी अहधक हनकट ईश्वर िैं। ऐसा कोई सथान निीं ंिै, जिाँ 'वि' न िों।ं प्रत्येक सथान पर 'उनका' दशान करें। 'वि' कण-कण में उपक्तसथत िैं।

जब कभी भी आपके सामने नये हवषय उपक्तसथत िों,ं तब अपने से प्रश्न करें-क्या यि (हवषय) मुझे परम लक्ष्य की ओर ले जा रिा िै? अथवा यि मेरे जीवन को पूणाता की ओर से जाने वाले मेरे हवकास में बाधक िै? यहद आपको ऐसा प्रतीत िो हक वि आपको ऐक्तिय (सांसाररक) जीवन से बाँध रिा िै, तो उसे अस्वीकार करें। उसे तभी स्वीकार करें, जब आपको इस बात का हवश्वास िो जाये हक वि आपको आपके जीवन के परम लक्ष्य (भगवद्-दशान तथा भगवद्-अनुभव) तक पहुँिा देगा।

ऐसा अनुभव करें हक समग्र संसार ईश्वर की अहभव्यक्ति िै तथा संसार के हवहभन्न नाम-रूपों ंके माध्यम से आप ईश्वर की िी सेवा कर रिे िैं। अपने समस्त कमों तथा उनके पररणामों ंको प्रत्येक हदवस के अन्त में ईश्वर

को अहपात कर दें। कमों के साथ तादात्म्य सथाहपत न करें। तब आपका हृदय शुद्ध िो जायेगा तथा आप हदव्य प्रकाश और हदव्य अनुग्रि प्राप्त करने के हलए अपने को तैयार पायेंगे।

जीवन के छोटे-छोटे हवषयों ंको भी ले कर हदव्य जीवन व्यतीत हकया जाना िाहिए। यहद आप छोटे-छोटे हवषयों ंमें हदव्य जीवन व्यतीत करते िैं, तो बडे-बडे हवषयों ंमें भी हदव्य जीवन यापन कर सकते िैं। जब तक आप अपने दैहनक जीवन में सावधानी निीं ंबरतेंगे तथा जीवन को अपने आदशावाद के अनुरूप निीं ंढालेंगे, तब तक आपके इस प्रयास का कोई शुभ पररणाम दृहष्टगोिर निीं ंिोगा।

हजसका मन शान्त िै, जो आत्म-हनग्रिी िै तथा जो आत्मा का ध्यान करता िै, वि धन्य िै।

जीवन का परम लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार िै। मानव-जीवन इस लक्ष्य को प्राप्त करने का एक दुलाभ अवसर िै। िम जानते िैं हक िमारे अन्दर हदव्यता को प्रकट करने की समस्त क्षमताएँ हवद्यमान िैं। स्वभाव से मि हत्रयेक (triune) िैं। िमारे अक्तस्तत्व का वास्तहवक तथ्य िमारी ताक्तत्त्वक हदव्यता िै। हदव्य स्वरूप का सतत हिन्तन-मनन करते हुए, मनसा-वािा-कमाणा इसे व्यि करते हुए तथा गिन ध्यान के माध्यम से समग्र जीवन को परम तत्त्व की अहभव्यक्ति बनाते हुए िमें इस हदव्य मानव को भगवान् की ओर उक्तित करना िै।

मिारे गुरुदेव प्रायः किा करते थे हक जीवन को सुखी बनाने का उपाय दूसरों ंको सुख देना िै। वि इसी आदशा के हलए हजये तथा इसी के हलए उन्ोंने अपने प्राणों ंका त्याग हकया।

जब आप शान्त-मौन बैठे िों,ं तब हदव्यता की फुसफुसाट सुनें। आसथा की शक्ति को समझें। ईश्वर की सम्पोहषत करने वाली कृपा का अनुभव करें। अपने हृदय में प्ेरेम या भक्ति का मक्तन्दर हनहमात करें। मनोिर शाक्तन्त के क्ेषेत्र में प्रवेश करें। लोकातीत जीवन का आनन्द लें। अन्तमुाखी बनें। आत्मा में हवलीन िो जायें। आत्मा को जानें। आत्मा िी बन जायें। मिु िो कर प्रसन्नतापूवाक हविरण करें।

अन्यों ंकी प्ेरेरणा तथा सियता का स्रोत बनना तथा आध्याक्तत्मक स्पन्दनों,ं हविारों,ं भावनाओं ंएवं शक्ति के प्रसारण का कि बनना एक सौभाग्य िै, जो आपके समान भाग्यशाली व्यक्तियों ंको िी हमलता िै। इस हदशा में ईश्वर की कृपा आपका मागा-दशान करेगी। दे कर, त्याग करके, कहठन श्रम करके तथा तनावों ंका सामना करके िी िम हवकहसत िोते िैं।... िमारे पास सभी प्रकार के संसाधन िैं—बस, िमें अपनी आन्तररक शक्ति का प्रयोग करना प्रारम्भ कर देना िाहिए। िम हजतना भी उन्ें प्रयोग में लायेंगे, उतनी िी उनमें वृक्तद्ध िोगी। असीम पूणाता की ओर बढ़ते हुए आपके पगों ंको ईश्वर का मागा-दशान प्राप्त िो!

सद्-कायों से प्रसन्नता प्राप्त िोती िै तथा बुरे कायों से पीडा। कमा सदैव फलीभूत िोते िैं। कमा के हबना कमा-फल का कोई अक्तस्तत्व निीं ंिोता। भगवद्-दशान प्राप्त करने का साधन िै-धाहमाकता। इससे समस्त वसुतुओं ं की प्राक्तप्त िो सकती िै।

आप धन्य िैं। ईश्वर ने आपको यि दुलाभ अवसर प्रदान हकया िै। भिों ंकी सत्संगहत आपको ईश्वर की ओर ले जायेगी। इस सत्संगहत में रिने से आपका आसुरी स्वभाव हदव्य स्वभाव में रूपान्तररत िो जायेगा। अतः सन्तों ंऔर भिों ंकी सत्संगहत में रिने का प्रयत्न सदैव करते रिना िाहिए।

हदव्य जीवन के मागा का पहथक बनने की अपनी श्ेरेष्ठ अभीप्सा के कारण आप अत्यन्त सौभाग्यशाली िैं।
ईश्वर दया और करुणा के सागर िैं। जो व्यक्ति 'उनसे' सुरक्षा की यािना करते िैं, 'उनके' ऊपर 'वि' अवश्य

अपनी कृपा की वषाा करते िैं। 'उन' पर हवश्वास रखें। हिन्ताकुल न िों।ं समस्त पररक्तसथहतयों ंtilde 4 अपने को 'उनके' श्रीरणों ंमें समहपात कर दें। प्रहतक्षण यि अनुभव करें हक 'वि' आपकी देख-भाल कर रिे िैं।

मिारे पूज्य गुरुदेव किा करते थे हक अध्यापन का व्यवसाय सवाश्रेष्ठ तथा सवोत्तम िै। इस व्यवसाय में रत व्यक्तियों ंको इस बात के अवसर प्राप्त िोते िैं हक वे नवयुवक साधकों ंके जीवन को ढाल सकें तथा उन्िें आध्याक्तत्मक आदशों की ओर उन्मुख कर सकें। अतः आसथा तथा उत्सिा के साथ इस व्यवसाय में रत िो कर हवद्याहथायों ंके माध्यम से ईश्वर की सेवा करें। अपने पुनीत कताव्य का पालन करने िेतु पूरी तैयारी करने के हलए पूज्य गुरुदेव के ग्रन्िों ंका भली प्रकार अध्ययन करें। इससे आपके हवद्याहथायों ंका जीवन उन्नत िोगा।

धाहमाक पुस्तकों ंके स्वाध्याय के साथ-साथ घर पर दैहनक सत्संग का आयोजन करें। कोई ऐसा सुहवधाजनक समय िुन लें, जब पररवार के सब लोग एकत्र िो सकते िों।ं ऐसे समय में भगवन्नाम का गान करें तथा ईश्वर के साथ संलाप करें।

धाहमाक ग्रन्िों ंका हनयहमत स्वाध्याय, प्राथाना, पूजा तथा ध्यान ईश्वर तक पहुँिने में सिायक हसद्ध िोते िैं। सिरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। सबमें भगवद्-दशान करें। िाथ से कमा करें तथा मन से ईश्वर का स्मरण करें। यिी सफल जीवन का रिस्य िै।

पूज्य गुरुदेव के इस गीत को स्मरण रखें तथा इसमें हनहित हविारों ंको जीवन में उतारने का प्रयत्न करें -

विन का प्रारम्भ ईश्वर से करें।
विन का समापन ईश्वर से करें।
समग्र विवस को ईश्वर से पररपूररत कर िें।
समग्र विवस ईश्वर के साविध्य में व्यतीत करें।

प्रहतहदन ईश्वर से प्राथाना करें। सेवा, पूजा, जप, ध्यान तथा मनन में िी हदन व्यतीत करें। सप्ताि में एक बार एकान्त-वास करें तथा आत्म-पररपृच्छा करें। आप त्वररत गहत से अपना आध्याक्तत्मक िम-हवकास करेंगे।

आत्मापाण का फल िै भागवती कृपा । इस कृपा की कुछ बूँदों ंसे िी आपको परमानन्द का सागर उपलब्ध िो जायेगा।

अमर आत्मा का ज्ञान प्राप्त करना तथा परम शाश्वत तत्त्व से अहभन्न िो जाना िी जीवन का लक्ष्य िै।

जीवन का परम लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार िै। इस लक्ष्य को प्राप्त करना िमारी हदव्य हनयहत िै। इस हनयहत को प्राप्त करने िेतु मानव-जीवन एक दुलाभ अवसर िै। हदव्य िेतना (जो दुःख, पीडा तथा अपूणाता से परे परमानन्द का अनुभव िै) को प्राप्त करना आपका जन्महसद्ध अहधकार िै तथा आपके भौहतक जीवन का प्रमुख लक्ष्य िै। हनःस्वाथा सेवा के क्षेत्र में कूद पडें। इससे आपका स्वभाव शुद्ध बनेगा, आपकी भक्ति-भावना का हवकास िोगा तथा आपको भगवद्-दशान प्राप्त िोगा।

भक्ति, धैया तथा भागवती कृपा की समझ प्राप्त करने के हलए ईश्वर से प्राथाना करें। आप हजतना िी अहधक दूसरों ंको प्रसन्नता देंगे, उतनी िी अहधक प्रसन्नता आप प्राप्त करेंगे, जीवन में प्रसन्नता का उदय िो, इसके हलए स्वभाव का पररष्कृत िोना तथा व्यक्तित्व का शुद्ध िोना अहनवाया िै। इस प्रकार प्रसन्नता हनःस्वाथाता का फल िै। अपने सेवा-काया और साधना करते रिें।

गिन आसथा रखें, तभी आपके हृदय में हदव्यता को प्राप्त करने की अभीप्सा का उदय िोगा। ईश्वर के स्वभाव तथा महिमा एवं हदव्य जीवन तथा ईश्वर-साक्षात्कार के स्वरूप को भली प्रकार समझ लेना िाहिए, तभी आप ईश्वर के प्रहत अपने को समहपात कर पायेंगे।

ईश्वर आपके समस्त कायों तथा गहतयों ंके परम लक्ष्य िैं। ईश्वर को खोजें। 'उनका' साक्षात्कार करें। तभी आप पूणा तथा स्वतन्त्र बन सकेंगे।

जीवन के सवोच्च आदशा क्या िोने िाहिए, इस हवषय में श्री िनुमान् के व्यक्तित्व से िमें बहुत कुछ सीखने को हमलता िै। ब्रह्मिया का हनष्ठापूवाक पालन, शक्ति का हवकास तथा इस शक्ति को सेवा के रूप में ईश्वरापाण-इन तीनों ंके प्रतीक वि िैं। योद्धा तथा नायक िोते हुए भी वि सदा अपने स्वामी के सेवक बने रिे। उन्िोंने मानवीय ऊजाा को हदव्योपासना िेतु अहपात कर हदया। इस ऊजाा का उदात्तीकरण िी यिााँ प्रमुख हवषय िै। यि गत्यात्मक सेवा में रूपान्तररत िो जाती िै। यिी ब्रह्मिया िै। ऐसे थे िनुमान् मिावीर! यिी िै साक्तत्त्वक यौहगक कमा पर आधाररत भक्ति, ध्यान और ज्ञान । यिी जीवन आत्मज्ञान के िार खोलता िै, जैसे िनुमान् राम से सदा अहभन्न थे।

भक्ति-भाव से भगवन्नाम लें। भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें। प्रत्येक रूप में 'उनका' दशान करें। ऐसा कोई सथान निीं ंिै जिााँ 'वि' न िों।ं 'वि' सवात्र िैं। आध्याक्तत्मक साहित्य का अध्ययन करें। ज्ञानी पुरुषों ं का सत्संग करें। हनयहमत रूप से प्राथाना करें।

संसार के समस्त नाम-रूपों ंमें ईश्वर हनवास करते िैं। 'वि' सवाव्यापी िैं। इस तथ्य को स्वीकार कर लेने तथा इसका अनुभव करने से सेवा पूजा में रूपान्तररत िो जाती िै; क्योंहक तब आप मानव में ईश्वर की उपक्तसथहत का अनुभव करने लगते िैं। आपके हृदय में एक नवीन भाव उहदत िो जाता िै। आप एक ऐसे दृश्य के िष्टा बन जाते िैं, हजसकी वसुतुएाँ जो कुछ देर पिले लौहकक थीं,ं अब सिमुि अलौहकक िो गयी िोती िैं। इस आध्याक्तत्मक पुट से सेवा पहवत्र बन जाती िै और इस प्रकार आपका जीवन परम तत्त्व की वैश्व अहभव्यक्ति की सतत उपासना-प्रहिया में रूपान्तररत िो जाता िै। पूज्य गुरुदेव ने िमें ंतथा साधकों ंसे '**सिं हवषुणुमयं जगत्'** सूत्र को सदा स्मरण रखने तथा उसे अनुभव करने को किा था।

अवकाश के हदनों ंको आध्याक्तत्मक ढंग से व्यतीत करना िाहिए। जीवन का लक्ष्य ईश्वर को प्राप्त करना िै। हववेकी पुरुष अपने समस्त समय का सदुपयोग इसी लक्ष्य को प्राप्त करने के साधन के रूप में करता िै। अवकाश के हदन पूजा, भजन और सत्संग करने के हलए िोते िैं। ईश्वर की ओर इस प्रकार गहतमान िोता हुआ हववेकी पुरुष शाक्तन्त और परमानन्द की लिलिाती फसल काटता िै।

शरीर, नाम तथा रूप मात्र उपकरण िैं। इस संसार के कताा केवल ईश्वर िैं। सृहष्ट के कण-कण में इसका स्पष्ट अनुभव करें। जागें और अपने अज्ञान से मुि िो जायें। केवल ईश्वर समस्त कमों के कताा िैं। इसका अनुभव करें, तदनुरूप िी व्यविार करें तथा इसके साथ एकात्म िो जायें।

वास्तहवक आध्याक्तत्मक गुरु िी आध्याक्तत्मकता में सिायता कर सकता िै। ऐसा गुरु सामान्य जन के स्तर पर उतर कर उसे िहमक गहत से उच्चतर लक्ष्य की ओर ले जा सकता िै। वि साधक को आध्याक्तत्मक मागा के कण्टकों ंतथा गतों के प्रहत भी सिेत कर सकता िै। ईश्वर-साक्षात्कार के परम लक्ष्य की प्राक्तप्त के हवषय में भी वि मागा-दशान दे सकता िै। यहद साधक अपनी साधना में एकहनष्ठ िै, तो ईश्वर उसके पास उहित समय पर उपयुि गुरु अवश्य भेजेंगे।

ईश्वर की सत्ता ि ै। 'उनके' हबना हकसी की भी सत्ता सम्भव र्नीं ंि ै। समग्र संसार ईश्वर के ि ी अन्दर ि ै। ईश्वर ि ी इस सृहष्ट के सजाक, संिाल्क तथा शासक ि ैं। आपके जीवन के रूप में 'उनकी' सत्ता ि ै। साधना तथा उच्चतर आध्याक्तत्मक ज्ञान के क्षेत्रों ंमें ऊाँिी उडानें भरें तथा जीवन, प्रेम तथा प्रसन्नता के प्रदायक ईश्वर का साक्षात्कार करें।

हजस प्रकार सररताएाँ सागर की ओर प्रवाहित िोती ि ैं, उसी प्रकार आप भी अनश्वर परमानन्द के सागर परम तत्त्व की ओर प्रविमान ि ों।ं

आध्याक्तत्मक काया भव्य ि ै। आध्याक्तत्मक जीवन भव्य ि ै। जो-कुछ भी आध्याक्तत्मक ि ै, वि भव्य ि ै।

जीवन को आध्याक्तत्मकता िारा संिाहलत िोना िाहिए। प्रत्येक क्तसथहत में िमारे काया आध्याक्तत्मक पररप्रेक्ष्य, धमा, सत्य, अहिंसा तथा ब्रह्मिया िारा हनहदाष्ट ि ों।ं

भगवान् श्री राम के रूप में इस धरती पर पथभ्रष्ट मानवता का मागा-हनदेशन करने के एकमात्र उद्देश्य से िी अवतररत हुए। 'उन्िोंने' एक ऐसी लीला की हजसमें जीवन के सभी मोड मानव को सदा के हलए हृदयस्पशी तथा आत्म-प्रेरक पथ-प्रदशान प्रदान करते ि ैं।

रामायण की हशक्षाओं ंका दैहनक जीवन में बहुत मित्त्व ि ै। जीवन की कोई भी पररक्तसथहत या समस्या ऐसी र्नीं ंि ै, हजसका समाधान इहतिास-ग्रन्थों ं(रामायण तथा मिाभारत) में न पाया जाता ि ो।

पुराण रीक कथाओं ंके संकल्प मात्र र्नीं ंि ैं। उनमें जीवन्त आध्याक्तत्मक सत्य हनहित ि ैं। जो व्यक्ति पुराण के पात्रों ंके समान ि ी अपने जीवन का हनमााण करना िािते ि ैं, वे वास्तव में आध्याक्तत्मक नायक बन जायेंगे।

सन्तों ंकी संगहत आपको शीघ्र ि ी ईश्वर की ओर ले िलेगी। सन्त आपको अपनी ि ी तरि का बना लेंगे। वे आपकी अपहवत्रता समाप्त करके आपको पहवत्र बना देंगे। ईश्वर का सतत स्मरण करने में उनका संग आपके हलए सिायक हसद्ध िोगा। शान्त ि ो जायें। भगवद्-इच्छा के अनुकूल बनें। समस्त हिन्ताओं ंसे मुि ि ो जायें।

प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में शाश्वत परमानन्द का परम धाम, प्रसन्नता का हिरसथायी स्रोत, अमृत का भण्डार तथा हदव्य कि ि ै। उदात्त तथा हदव्य हविारों ंको प्रश्रय दें। आपकी पररक्तसथहतयााँ तथा वातावरण सदैव आपके हलए अनुकूल रिेंगे।

श्रद्धा तका से बढ़ कर ि ै। केवल श्रद्धा से ि ी परमानन्द तथा परम धाम के िार खुल जाते ि ैं। अहविल श्रद्धा रखें तथा हिरसथायी शाक्तन्त के असीहमत क्षेत्र में प्रवेश करें।

योग जीवन का हवज्ञान ि ै। यि जीवन को पूणाता प्रदान करता ि ै। ईश्वर शाश्वत ि ैं। अतः िमारे जीवन का प्रत्येक क्षण 'उन्िीं' ं से पररपूररत ि ै। योग िमें बताता ि ै हक हकस प्रकार िम ईश्वर से सम्पका सथाहपत करके अपने जीवन को 'उनके' प्रकाश और शक्ति एवं परमानन्द और शाक्तन्त से पररपूररत कर सकते ि ैं।

अमर आत्मा की खोज करें। शाश्वत परमानन्द प्राप्त करने की अभीप्सा रखें। परम यथाथाता को उपलब्ध िोने का प्रयास करें। जो प्रयास करता ि ै, विी प्राप्त करता ि ै।

वास्तहवक सिानुभूहत हृदय में सीधे प्रवेश करती िै। प्ेरम में सब-कुछ समाहित िै। प्ेरम हृदय को हवकहसत तथा शुद्ध करता िै। प्ेरम तथा दया के िारा अपने हविारों ंको पहवत्र बनायें।

वास्तहवक शाक्तन्त प्ेरम तथा समझ से िी प्राप्त िोती िै। मानव मानव से प्ेरम करे। राष्टर राष्टर को समझें। प्रत्ेयेक व्यक्ति आत्म-त्याग तथा हन:स्वाथा सेवा की भावना से ओत-प्रोत िो। जब व्यक्ति को यि अनुभूहत करायी जायेगी हक खोये हुए स्वगा के राज्य को दोबारा प्राप्त करने िेतु वि अपनी इक्तियों,ं मन तथा अिंमन्यता से आन्तररक युद्ध करने में रत एक आध्याक्तत्मक सैहनक िै, तब ये गुण स्वत: िी प्रकट िोंगे। अज्ञान एक साधारण शतुरु िै। अिंमन्यता एक सवागत शतुरु िै। कामुकता, िोध और लोभ हनकृष्टतम शतुरु िैं। स्वाथा एक शक्तिशाली शतुरु िै।

इन हवकट शतुरुओं ंका सामना करने के हलए हृदय में पहवत्रता, उदात्तता, दानशीलता, प्ेरम तथा सेवा-भाव का हवकास करें। इस बात का स्मरण रखें हक ईश्वर ने संसार की सृहष्ट एक पाठशाला के रूप में की िै। इस पाठशाला में आप इन सद्गुणों ंका पाठ पढ़ते िैं तथा इन्ें अपने जीवन में उतारते िैं। आपके पडोसी को ईश्वर ने इसीहलए बनाया िै ताहक आप उसे अपना प्ेरम दे सकें, उसकी सेवा कर सकें तथा इस प्रकार अपनी हदव्यता का हवकास कर सकें। आपको अपनी सेवा का अवसर देने िेतु (ताहक इस प्रकार आप अपना िम-हवकास कर सकें) हनधानों ंतथा रोहगयों ंके रूपों ंमें ईश्वर िी आता िै। अत: सबकी सेवा करें, सबको प्ेरम करें। इस प्रकार आप अपने हनम्नतर पशु-स्वभाव पर हवजय प्राप्त कर लेंगे।

प्ेरम, ब्रह्मिया, करुणा, अहिंसा, प्राथाना तथा ध्यान िारा अपने हविारों ंको पहवत्र करें। दुगुाणों ंका त्याग करें। सद्गुणों ंको अहजात करें। सत्य के मागा से हविहलत न िों।ं आपको शाश्वत परमानन्द तथा शाक्तन्त की प्राक्तप्त िोगी। ईश्वर की कृपा आपके ऊपर बनी रिे !

आत्मा आपका हमत्र, मागादशाक तथा परामशादाता िै। वि अपनी शान्त तथा मन्द अन्त:करण की वाणी िारा आपका मागा-हनदेशन करता िै। हनम्नतर मन आपका शतुरु िै। यि आपको संसारि– से बााँधे रखता िै।

ईश्वर का प्ेरम मुक्तिदायक िै। इससे शाश्वत परमानन्द तथा अमरता की प्राक्तप्त िोती िै। यि भक्ति िी िै जो आपके और परम जगदीश के बीि शाश्वत एकता के सम्बन्ध सथाहपत करती िै।

प्रहतहदन भगवान् से प्राथाना करें। हजन भिों ंके हृदय शुद्ध तथा भक्ति-भावना से पररपूररत िैं, 'वि' उन्ीं ंके पीछे-पीछे भागते िैं। आप 'उनकी' उपेक्षा भी करें, तब भी 'वि' आपसे प्ेरम करेंगे। सिों, यहद आप आसथा तथा भक्ति से 'उनकी' ओर उन्मुख िो जायें, तो आपको 'उनका' हकतना अहधक प्ेरम प्राप्त िोगा ! 'उनका' प्ेरम हवशालतम पवातों ंसे भी अहधक हवशाल तथा गिनतम सागर से भी अहधक गिन िै।

शुद्ध तथा सादा भोजन ब्रह्मिया का पालन करने में सिायक िोता िै। उपन्यास न पढ़ें। हमतािारी बनें। शीतल जल से स्नान करें। िल-हित्र न देखें। महिलाओं ंकी ओर न देखें। जब उनकी ओर देखने की आवश्यकता पडे, तब यि सिों हक वि जगन्माता की अहभव्यक्ति िैं।

सच्ची तथा हनष्कपट भक्ति, अन्यों ंके प्रहत प्ेरम तथा हन:स्वाथा सेवा से पररपूररत जीवन, असीम धन्यता से पररपूणा जीवन िै। केवल इसी प्रकार के (हदव्य) जीवन में सफलता सवााहधक सुहनहश्चत िोती िै।

मानव के जीवन की वास्तहवक पूणाता इसमें निीं ंिै हक उसकी क्या-क्या उपलक्तब्धयााँ िैं, वरन् इसमें िै हक वि क्या 'बनता' िै और क्या 'करता' िै। सफलता 'बनने' और 'करने' में िी िै। पहवत्रतम 'िोना' तथा सवाश्ेरष्ठ

'करना' िी सवोत्तम सफलता िै। यि पूणाता-प्राप्त्यथा सम्यक् कमा िै। हदव्य जीवन में भगवद्-दशान तथा शाश्वत परमानन्द प्राप्त िोता िै।

व्यि अथवा अव्यि एकता की अनुभूहत समूपूणा सत्ता में करना मानव-जीवन का लक्ष्य िै। यि एकता पिले से िी िै। अपने अज्ञान के कारण िमने इसका हवस्मरण कर हदया िै। प्राथाना; हविार, ध्यान तथा मनन से इस 'एकता' को प्राप्त हकया जा सकता िै।

समूपूणा हृदय, मन तथा आत्मा से ईश्वर को पूरा-पूरा तथा गिन प्रेेम दें। आप 'उनमें' पूणातः लीन िो जायेंगे।

आध्याक्तत्मक साधना जीवन तथा जीवन के सामान्य सन्दभा में अलग-थलग कायों का समूि निीं ंिै। योग, वेदान्त, हदव्य जीवन तथा साधना का वास्तहवक अथा यि िै हक जीवन हदव्य आदशा की ओर प्रविमान िै। योग आपके जीवन का अंग निीं ंिै; यि आपका आध्यात्मीकृत जीवन िी िै। इस अध्यात्मीकरण का सारतत्त्व िै-नश्वर नाम-रूपों ंकी कामनाओं ंसे मन को िटा कर अपनी समस्त सम्भाव्य कामनाओं ंतथा प्रेेमभावनाओं ंको उस शाश्वत परम तत्त्व पर केक्तित करना जो िमारे जीवन की जीवन िै, िमारा वास्तहवक पोषण-स्रोत तथा परम लक्ष्य ीं। विी (परम तत्त्व) िैतवादी भिों ंतथा ईश्वरोपासकों ंका जनक तथा जननी िै। 'उसके' साथ अपनी एकता के उदात्त अनुभव को प्राप्त करने के हलए जीवन व्यतीत करना, 'उसका' अखण्ड स्मरण रखना, समस्त नाम-रूपों ं से अव्यि सारतत्त्व के रूप में प्रत्येक क्षण 'उसकी' हिरसथायी उपक्तसथहत के प्रहत जागरूक रिना तथा अपने को 'उसका' सेवक या सन्तान या 'उसके' अक्तस्तत्व का एक अहनवाया अंग मानना—यि िै योग, यि िै वेदान्त।

अपने जीवन और कमों में पूजा का भाव बनाये रखें। जीवन की समस्त गहतहवहधयााँ ईश्वर को समहपात कर दें। जीवन को हनःस्वाथा सेवा से पररपूररत तथा हनयहमत रूप से प्रातः और सायंकाल हकये जाने वाले गुह्य मनन तथा अन्तरावलोकन से सीमाबद्ध कर दें। आन्तररक रूप से अपने कमों के मूक साक्षी बने रिें। अपने समस्त कायों को भगवान् को समहपात करते हुए सम्पन्न करें। यिी व्याविाररक वेदान्त िै। कमा बन्धनकारी निीं ं ीं; वरन् उनके साथ िमारी आन्तररक िेतना के सम्बन्ध बन्धनकारी िैं। आत्म-जागरूकता का अभ्यास करने से यि सम्बन्ध सथाहपत निीं ंिोने पाता। ऐसी क्तसथहत में भी आपके िारा कमा िोते रिते िैं; परन्तु वे आपको बन्धन में निीं ंिाल पाते तथा आप अपनी आत्मा में संक्तसथत रिते िैं। आत्मा में इस प्रकार संक्तसथत िोना परम तत्त्व की खोज तथा उसके मागा का एक गुप्त सारतत्त्व िै। समस्त आध्याक्तत्मक साधनाओं ंका उद्देेश्य आत्मा में संक्तसथत रिना िै। शरीर तथा इसकी गहतहवहधयों ंसे िमारा क्या सम्बन्ध िै? कमा िमारी आन्तररक सत्ता अथवा अप्रकट मित्ता को कैसे स्पशा या प्रभाहवत कर सकते िैं? आप न शरीर िैं, न मन िैं और न इक्तिय-आप िैं अमर आत्मन् । क्षण-क्षण, पग-पग पर हदव्य प्रकाश आपके िाथ-पैरों ंका मागा-हनदेशन करे! आप परम धन्यभागी बनें।

एक आदशा शाक्तन्तपूणा जीवन व्यतीत करें। शाक्तन्त एक हदव्य सद्गुण िै। यि आत्मा का एक गुण िै। यि शुद्ध हृदय को पररपूररत करती िै। हनरन्तर नाम-स्मरण तथा प्राथाना करते रिने से शाक्तन्त प्राप्त िोती िै। अनुभव करें-"मैं कुछ निीं ंहूाँ, मेरे पास कुछ भी निीं ंिै; भगवद्-कृपा के हबना मैं कुछ भी निीं ंकर सकता; 'आप' िी सब-कुछ िैं; मैं 'आपका' हूाँ; सब-कुछ 'आपका' िै।' ईश्वर में आसथा रखें। आप हदव्यता से पररपूररत िो उठेंगे।

सथूल मन के पृष्ठ भाग में एक सूक्ष्म मन भी िै जो बीज-रूप में हवद्यमान िै। मनन, प्राथाना तथा जप िारा सूक्ष्म मन का हवकास िोता िै। इसके प्रसुफुटन के साथ िी एक नया दृश्य दृहष्टगोिर िोने लगता िै।

आत्मपरक जीवन िी वास्तहवक जीवन िै। यहद आप दैहिक जीवन पर िी हनभार रिंगे, तो आप हपछड जायेंगे। ईश्वर-हिन्तन शरीर, मन तथा आत्मा को प्रफुक्तित कर देता िै। भगवन्नाम नाहडयों ंको शान्त करता िै तथा भगवद्-पे्रम शाक्तन्त और प्रसन्नता प्रदान करता िै। ईश्वर का ज्ञान कमा-बन्धनों ंको समाप्त कर देता िै।

यहद साधक गम्भीर तथा हनश्छल िै, तो ईश्वर उसकी सियता अवश्य करेंगे। बस, उसे पूणातः ईश्वर के प्रहत समहपात िो जाना िाहिए। उसे अनुभव करना िाहिए हक वि ईश्वर के िाथों ंमें एक उपकरण मात्र िै। ऐसे साधक को अध्यात्म-मागा में सफलता हमलनी हनहश्चत िै।

आत्म-हवश्वास रखें। हनभीक तथा प्रफुि रिं। मन को शान्त तथा सन्तुहलत रखें। कमा के हलए कमा करें। आप अपने सभी कमों में सफलता अवश्य प्राप्त करेंगे।

मानव का परम लक्ष्य उसी की सत्ता में हनवास करने वाली हदव्यता का साक्षात्कार करना िै। यि साक्षात्कार परमानन्द, शाक्तन्त तथा शाश्वत जीवन िै। त्याग, भक्ति तथा ध्यान िारा यि साक्षात्कार प्राप्त करें। आपके अन्दर उपक्तसथत हदव्य पूणाता को प्रकट करने में िी जीवन की साथाकता िै।

स्वयं का अध्ययन करें। इस अध्ययन में अपने स्वभाव का एक ऐसा स्पष्ट हित्र उभारने का प्रयास करें, हजसमें गुण और दुगुाण-दोनों ंिी हदखायी पडें। समस्त दुगुाणों ंको इस हित्र से िटा दें। ईश्वर से हनरन्तर प्राथाना करें। सादा जीवन व्यतीत करें। सभी पररक्तसथहतयों ंमें सत्य बोलें। ईश्वर आपका मागा-हनदेशन करेंगे।

मानव-जन्म अहत-दुलाभ िै। पृथ्वी-लोक पर आ कर िमें एक आदशा जीवन व्यतीत करने का प्रयत्न करना िाहिए। जीवन का लक्ष्य ईश्वर का साक्षात्कार करना िै। इस आदशा को अपने समुमुख रखें। इसे प्राप्त करने िेतु प्रयास करें। हनयहमत रूप से थोडा जप तथा ध्यान हकया करें।

धैया न खोयें। कोई भी प्रयत्न व्यथा निीं ंजाता। गिन आसथा का भाव रखें। ईश्वर में पूणा आसथा रखें। 'उनका' नाम िी आपका एकमात्र आश्रय तथा आधार िै। आसथा दु:खों ंका शमन करती िै। आसथा सृजन करती ै। आसथा से असम्भव काया भी सम्पन्न िो जाते िैं। आसथा पिाडों ंतक को हिला देती िै। पहवत्रता, प्रबोधन, एकीकरण, पूणाता तथा मुक्ति-अध्यात्म-पथ की हवहभन्न अवसथाएँ िैं।

पहवत्र अभीप्सा रखें। शुहिता का हवकास करें। गम्भीरता- पूवाक ध्यान करें। उदात्त तथा हदव्य हविारों ं का स्वागत करें। आप हदव्य जीवन व्यतीत करने लगेंगे।

पहवत्र तथा सादा जीवन व्यतीत करें। मन की पहवत्रता तथा जीवन की सादगी पर िी हदव्य जीवन आधाररत िै। सदैव भगवन्नाम हलया करें। जिाँ-किीं ंभी आप जायें, भगवान् की हदव्य उपक्तसथहत का अनुभव करें। भगवान् सवात्र िैं। कोई ऐसा सथान निीं ंिै, जिाँ 'वि' न िो।ं

रागिेष तथा आकषाण-हवकषाण से मुि जीवन व्यतीत करें। यिी हदव्य जीवन िै।

संसार की सवाश्रेष्ठ रोग हनवारक शक्ति िै पे्रम। ईश्वर के प्रहत पे्रम का वास्तहवक अथा िै मानवता के प्रहत पे्रम।

धमा में िररत्र के उन्नतकारी बाह्य काया-कलाप, हविार तथा मानहसक अभ्यास समाहित रिते िैं। धमा का उद्गम ईश्वर िै। वि आपको ईश्वर की ओर ले िलता िै।

हनःस्वाथा सेवा, कृपा, करुणा, मैत्री-भाव, उपयोहगता, सूझ-बूझ, सहिषुणुता तथा सद्भाव प्ेरेम िी ि ैं। अतः प्ेरेम को हवकहसत करें। सबसे हमत्रवत् व्यविार करें।

शान्त िो जायें। ईश्वरेच्छा के अनुकूल बनें। हिन्ताओं ंसे मुि िो जायें। अपने अन्तरतम की गिराइयों ंमें उतरें तथा शाक्तन्त के सागर में गोता लगायें।

प्रहतहदन ईश्वर का स्मरण करें। अपने दैहनक काया-कलाप पूजा के पश्चात् प्रारम्भ करें। सादा तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। हनधानों ंकी सियता करें। सन्तों ंकी सत्संगहत में रिें। यिी हदव्य जीवन िै।

ईश्वर की उपक्तसथहत में हनवास करें। अपने सारे काया ईश्वर की पूजा समझ कर करें। तब आपके काया आपके हलए बन्धनकारी निीं ंबन पायेंगे।

सच्ची आध्याक्तत्मक अभीप्सा, सेवा की उदात्त भावना, हनयहमत प्राथाना और प्ेरेरक दाशाहनक तथा धाहमाक साहित्य का अध्ययन-इन सबके पररणाम शुभ िोते िैं।

संसार में रिें; परन्तु संसार के िो कर न रिें। संसार में उसी प्रकार रिें, हजस प्रकार कमल-पत्र जल में रिता िै। जल में रिते हुए भी कमल-पत्र जल से प्रभाहवत निीं ंिोता। इसी प्रकार आपको इस संसार में रिना ग्िहिए और इसी जीवन में पूणाता प्राप्त कर लेनी िाहिए।

ईश्वर में सदा हनवास करें। इस संसार में खोजने योग्य तत्त्व केवल ईश्वर िै। 'उन्िीं' को खोजें। केवल 'उन्िीं' में सुख तथा आनन्द केक्तित िै। अतः ईश्वर को प्राप्त करें।

अपने समस्त कमा ईश्वर को अहपात कर दें। 'उनके' प्रहत समहपात िो जायें। आपको शीघ्र िी हदव्य प्रसन्नता तथा परमानन्द का अनुभव िोगा।

सन्तों ंके जीवन-वृत्तान्तों ंका अध्ययन करें। आपको तुरन्त प्ेरेरणा प्राप्त िोगी। उनके विनों ंको स्मरण रखें। आप तत्काल िी प्रोन्नत िोंगें। उनके िरण-हिह्नों ंपर िलें। आपको शाक्तन्त तथा शाश्वत परमानन्द प्राप्त िोंगें।

प्ेरेम, ब्रह्मिया, करुणा, अहिंसा, प्राथाना तथा ध्यान से अपने हविारों ंको पहवत्र करें। आपको जीवन में सफलता प्राप्त िोगी।

सबके प्रहत दयालु बनें। इक्तियों ंपर हवश्वास न करें। इन दोनों ंको िररताथा करना िी आपको पूणा मानव बनाने के हलए पयााप्त िै।

मानवता की सेवा ईश्वर की सेवा िै। श्री स्वामी हववेकानन्द, पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द जी तथा अन्य आधुहनक सन्तों ंिारा प्रहतपाहदत यि एक नया धमा िै। मित्मा गान्धी ने इसी धमा की हशक्षा दी थी। ईश्वर तथा केवल ईश्वर िी समस्त नाम-रूपों ंको धारण करते िैं। 'विी' हभकुषुक के वेश में आते िैं। 'विी' रोगी तथा दुःखी व्यक्तियों ंका रूप धारण कर लेते िैं।

२. जप तथा भगवद्-स्मरण

सदैव भगवान् का स्मरण रखें। जिाँ-किीं ंभी आप जायें, उनकी उपक्तसथहत का अनुभव करें; क्योंहंक 'वि' प्रत्येक सथान पर िैं। कोई ऐसा सथान निीं ंिै, जिाँ 'वि' न िों।ं 'वि' आपकी श्वासों ंसे भी अहधक हनकट ीं। प्रत्येक रूप में 'उनका' दशान करें। 'उनके' श्रीरणों ंकी शरण में जायें। 'वि' आपकी रक्षा तथा मागा-हनदेशन करेंगे।

भगवान् का सतत स्मरण करने से आपको अनन्त प्रसन्नता तथा परम शाक्तन्त की प्राक्तप्त िोगी। आपकी प्रत्येक गहत 'उनसे' की गयी एक जीवन्त प्राथाना बन जाये। आप हजन-हजन हविारों ंको हनष्ठा तथा दृढ़ता से अपनाते िैं, उन्िीं ं के सदृश आप अपना हवकास करते िैं। उन आदशों का हिन्तन करें, हजनके अनुरूप आप हवकहसत िोना िािते ीं। यि आपके दैहनक आध्याक्तत्मक जीवन का एक अंग िै।

भगवान् में पूणा आसथा रखें। 'उनका' नाम आपका एकमात्र आश्रय, गहत तथा अवलम्ब िै। आपका पहवत्र हृदय िी 'उनका' मक्तन्दर िै। अपने हृदय को पहवत्र रखें तथा श्रेष्ठ कमा करें।

भगवन्नाम-जप आपकी वास्तहवक सम्पहत्त िै। प्रत्येक अन्य वसुतु क्षणभंगुर िै। बाँगले, बैंक में जमा हकया धन, कारें, बाग-बगीिे आहद आपकी वास्तहवक सम्पहत्त निीं ंिैं। इनसे आपको मानहसक शाक्तन्त निीं ंप्राप्त िो सकती। केवल भगवान् से िी आपको शाक्तन्त तथा परमानन्द प्राप्त िो सकते िैं। सदैव स्मरण रखें—**"यो िै भूमा ततुसुखम्।"**

जप, कीतान तथा प्राथाना करें। दूसरों ंकी भावनाओं ंको ठेस न पहुाँायें। आपके हविार उदात्त तथा हदव्य िोने िाहिए। प्रत्येक हदवस का प्रारम्भ तथा अन्त भगवद्-स्मरण से करें। हदन-भर के काया-कलापों ंको भगवद्-स्मरण के रंग में रंग िालें। अपने हदवस मानहसक रूप से भगवान् के साथ रिते हुए व्यतीत करें।

भगवन्नाम-जप आपकी वास्तहवक सम्पहत्त िै। जप, कीतान, प्राथाना तथा ध्यान से हनश्चय िी आपको अपने मन और हृदय पहवत्र करने में सिायता प्राप्त िोगी।

उसी मन्त्र का जप करें, हजसे आपका हृदय सबसे अहधक पसन्द करे। विी मन्त्र उपयुि मन्त्र िै, हजसका जप करने से आपको प्रसन्नता तथा शाक्तन्त प्राप्त िों।ं एक िी मन्त्र का जप करें-मन्त्र को बार-बार बदलें निीं।ं

सदैव भगवन्नाम का जप करें। भगवान् प्रत्येक सथान में िैं। 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें' िैं। कोई ऐसा सथान निीं ंिै, जिााँ 'वि' न िों।ं आपके िाथ-पैर आपके हजतना हनकट िैं, 'वि' आपसे उससे भी अहधक हनकट िैं। हनयहमत रूप से जप, पूजा तथा ध्यानाभ्यास करके आप भगवान् को प्राप्त िों।ं

भगवन्नाम का जप सदैव करते रिें। यि जप हनरन्तर करते रिने से आपको आनन्द तथा सुख-शाक्तन्त की प्राक्तप्त िोगी।

सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। प्राथाना तथा ध्यान करने िेतु समय हनहश्चत कर लें। मधुर बोलें। हमतभाषी बनें। दूसरों ंकी सिायता करें। हकसी भी कीमत पर सत्य िी बोलें। अपने कताव्यों ंका हनयहमत रूप से पालन करें। प्रत्येक क्षण भगवान् का स्मरण करें। यि हदव्य जीवन का सार िै।

अपने जीवन को सरल तथा पहवत्र बनायें। पहवत्र भगवन्नाम सदैव आपके ओंठों ंपर िो । भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव प्रत्येक सथान पर करें। भगवान् आपमें तथा आप 'उनमें' िैं-इसे न भूलें। अतएव, हकसी से घृणा न करें। सबसे पे्रम करें।

आप जिााँ-किीं ंभी जायें, भगवान् की उपक्तसथहत को अनुभव करने का अभ्यास करें। आप जैसे-जैसे प्राथाना-ध्यान के अभ्यास में प्रगहत करते जायेंगे, वैसे-वैसे इस तथ्य का अनुभव आपको िोता जायेगा हक आप भगवान् में तथा 'वि' आपमें िैं।

प्रातःकाल जप प्रारम्भ करने से पूवा भली प्रकार अपने िेिरे तथा िाथों ंको धो लें अथवा यहद आप शीतल जल से स्नान करने के आदी िों,ं तो स्नान कर लें। जप करने िेतु कोई हनहश्चत सथान िुन लें। हनत्य-प्रहत उसी सथान पर जप करें, जिााँ आप हनयहमत रूप से जप करते िैं। जप करने का सथान पररवहतात न करें। सरल जीवन व्यतीत करें। हमतािारी बनें। हमतभाषी बनें। भले बनें तथा भलाई करें। हकसी से घृणा न करें। दूसरों ंकी सिायता करें। हनत्य-प्रहत भगवान् से प्राथाना करें। सदािारपूणा जीवन व्यतीत करें। सत्यहनष्ठ बन कर अपने काया-कलाप करें। हनयहमत रूप से ध्यान करें। अहवनाशी ब्रह्म का ज्ञान प्राप्त करें। प्रज्ञा तथा शाक्तन्त प्राप्त करने का अन्य कोई मागा निीं ंिै।

परमात्मा के हवषय में हनरन्तर हिन्तन करें। पहवत्र भगवन्नाम सदैव आपके ओंठों ंपर िो । धमाग्रन्थों ंका हनयहमत स्वाध्याय, 'मैं कौन हूाँ' की पररपृच्छा तथा हववेक-ये तीन आपको हनश्चय िी भगवान् की ओर ले जायेंगे।

जप करते रिें। जिााँ-किीं ंभी आपका मन भटक कर पहुाँच जाये, विीं ंभगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें। मन को यि समझायें हक कोई ऐसा सथान शेष निीं ंिै, जिााँ 'वि' न िों।ं कण-कण में भगवान् िैं। हनरन्तर मन का हनरीक्षण करें। इसे थोडी देर तक भटकने दें। तब इसे अपने इष्ट-हवषय पर वापस लाने का प्रयास करें। उच्च स्वर से भगवन्नाम का उच्चारण करने से एकाग्रता को हवकहसत करने में सिायता हमलती िै। यहद आप स्वयं पुस्तकें निीं ंपढ़ सकते, तो घर में हकसी अन्य व्यक्ति से अनुरोध करें हक वि प्रहतहदन कुछ हनहश्चत समय तक आध्याक्तत्मक साहित्य पढ़ कर आपको सुना हदया करे।

असीम परम तत्त्व के साथ समस्वररत रिते हुए जीवन व्यतीत करें। अपनी अन्तरात्मा में आनन्द का अनुभव करें। यिी जीवन का मिान् घोष िै। पहवत्र भगवन्नाम का सदैव स्मरण रखें।

आप प्रहतहदन प्रातः तथा सायं भगवान् हशव के नाम का गायन कर सकते िैं। हशव सवाव्यापक िैं। 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें' िैं। प्रत्येक सथान में 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें।

अपने मन को भगवद्-हिन्तन का, अपने हृदय को पहवत्रता का तथा अपने िाथों ंको हनःस्वाथा कमा का भोजन दें। एकाग्र-हित्त िो कर भगवान् के स्मरण में लीन रिें।

अपने जीवन का कोई आदशा िुन लें और इसके हलए प्रयास करें। मानव-जीवन का सवोच्च आदशा िै- पूणाता की उपलक्तब्ध। यि पूणाता सुख-शाक्तन्त से पररपूररत िै। हनयहमत रूप से प्राथाना-ध्यान करने से सुख-शाक्तन्त को प्राप्त हकया जा सकता िै। अतः प्राथाना-ध्यान करने िेतु हदन के कुछ घण्टे हनहश्चत कर लें। अपने दैहनक काया-कलापों ंका प्रारम्भ तथा समापन प्राथाना से करें। सतत भगवद्-स्मरण करके भगवान् की उपक्तसथहत को अनुभव करने का अभ्यास करें।

भगवान् का पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर िो। प्रत्येक रूप में भगवान् का दशान करें। प्रत्येक के साथ सदय तथा सिानुभूहतपूणा व्यविार करें। सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। यिी हदव्य जीवन िै।

आप जिााँ-किीं ंभी िों,ं हजस हकसी भी काया में संलग्न िों–सदा-सवादा भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें। भगवन्नाम को अपना मुख्य आश्रय मानें, भगवद्-स्मरण आपके हलए वैसा िी स्वाभाहवक िो, जैसा हक नाहसका के हलए श्वास िोता िै। भगवान् समस्त पदाथों में अन्तहनावास करते िैं। पररवतानशील नाम-रूपों ंके बीि 'वि' सदैव हवद्यमान रिने वाली सत्ता िैं।

शरीर, मन तथा आत्मा का सुसंगत हवकास िी आपको उस भव्य भूहमका का हनवााि करने की क्षमता प्रदान करेगा, हजसके हलए आपने जन्म हलया िै। आपको आत्म-साक्षात्कार िो सकता िै। सदैव पहवत्र भगवन्नाम का उच्चारण करते रिें। ईश्वर- साक्षात्कार के हलए एकमात्र सरल साधना-मागा िै—अखण्ड नाम-स्मरण।

दैहनक जप तथा प्राथाना के हलए कुछ समय हनहश्चत कर लें। भगवान् का सदैव स्मरण रखें। 'उनका' पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर िो। भगवान् िमसे िमारे िाथ-पैरों ंसे भी अहधक हनकट िैं। वि िमारे श्वासों ं से भी अहधक हनकट िैं। 'वि' सवात्र िैं। 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें ' िैं। प्रत्येक सथान में 'उनका' दशान करें।

पूरे हृदय, मन तथा आत्मा से भगवान् को पूरा-पूरा तथा गिन प्रेम दें। तब आप 'उनमें' पूणातः अन्तलीन िो जायेंगे।

भगवान् का अनन्य हिन्तन करें। जप के अपररहमत लाभों ंका वणान कौन कर सकता िै ! जप ईश्वर-साक्षात्कार के मागा पर अन्धे साधक के िाथ की लाठी िै। जप एक हदव्य पारसमहण िै, जो जापक को हदव्य बना देती िै। मात्र जप करके इसी जीवन में ईश्वर-साक्षात्कार हकया जा सकता िै।

भगवान् से हनत्य-प्रहत प्राथाना करें। भगवान् का पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर िो । प्रत्येक हदवस के अन्त में अपने सारे काया भगवान् को अहपात कर हदया करें। जिाँ-किीं ंभी आप जायें, 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें।

जीवन बहुमूल्य िै; अतः उपयोगी कायों के सम्पादन में िी जीवन व्यतीत करें। दैहनक प्राथाना-पूजा के हलए हदन का कुछ समय हनहश्चत कर लें। जिाँ-किीं ंभी आप जायें, भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें; क्योंहक 'वि' प्रत्येक सथान में िैं। 'वि' िमारे श्वासों ंतथा िाथ-पैरों ंसे भी अहधक हनकट िैं। 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें' िैं। सदैव उन्ीं ंमें हनवास करें।

हदवस का प्रारम्भ प्राथाना तथा भगवन्नाम-जप से करें। ऐसा करने से पूवा थोडा व्यायाम कर लें तथा गिरी श्वास लें। प्रत्येक समय तथा प्रत्येक सथान पर भगवान् का स्मरण करें। आपको योगी बनने की आवश्यकता निीं ं िै; परन्तु आपको एक आदशा पुरुष अवश्य बनना िाहिए। आपके व्यक्तित्व को मिान् गुणों ंके प्रकाश से ज्योहतत िोना िाहिए। आपके हृदय तथा मन पर सद्गुणों ंका अहधकार िोना िाहिए। हनभीक बनें। सािसी बनें। सदैव प्रफुि रिें। आपका आन्तररक जीवन सेवा, पूजा तथा ध्यान से हनहमात िोना िाहिए। सदैव 'हविार' करें।

जिाँ-किीं ंभी आप जायें, भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें; क्योंहक 'वि' प्रत्येक सथान में िैं। ऐसा कोई सथान निीं,ं जिाँ 'वि' निीं ंिैं। 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें' िैं। 'वि' आपके सम्बक्तन्धयों ंतथा हमत्रों ंसे भी अहधक हनकट िैं। 'उन्ीं'ं में हनवास करें। भगवद्-प्रेम से जीवन आह्लाहदत, परमानन्दमय तथा धन्य िो जाता िै।

सरल तथा पहवत्र जीवन में िी यथाथा सुख-शाक्तन्त हनहित िै। भगवद्-प्रेम आपको एक हदव्य सत्ता में रूपान्तररत कर देगा। भगवान् का गुणगान करके, भगवन्नाम का कीतान करके तथा भगवद्-गुणों ंका श्रवण करके भगवान् के प्रहत अपने वास्तहवक प्रेम का हवकास करें।

सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। अपने प्राथाना, जप तथा स्वाध्याय में हनयहमत रिें। एक क्षण के हलए भी भगवान् का हवस्मरण न करें। भगवान् को यथाशक्ति दृढ़तापूवाक पकडे रिें। केवल 'उन्ीं'ं में आप वास्तहवक सुख प्राप्त कर सकेंगे।

सदैव भगवान् का स्मरण रखें। 'उनका' पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर िो । 'उनके' हिन्तन में लीन रिें। अपना मन 'उन्ें' तथा अपने िाथ कमों को सौंपं दें। भले बनें। भलाई करें। हकसी से घृणा न करें। सबको प्यार करें। यिी हदव्य जीवन िै।

भगवान् में िी संक्तसथत िो कर हजयें। केवल भगवद्-प्रेम िी आपको वास्तहवक सुख प्रदान कर सकता िै। केवल भगवान् िी सत् िैं, शेष सब-कुछ असत् िै; अतः सांसाररक पदाथों से अपने को असम्बद्ध करके भगवान् से जुड जायें। पहवत्र भगवन्नाम का जप करते रिें। अपने समस्त काया-कलाप भगवान् की पूजा समझ कर करें।

जीवन भगवान् (जो िमारे अक्तस्तत्व के शाश्वत स्रोत िैं) की हदशा में की जाने वाली एक पहवत्र तथा आनन्दप्रद गहत िै। िमारा जीवन हदव्य सारतत्त्व के साथ िमारे सतत आध्याक्तत्मक सम्बन्ध की एक अहभव्यक्ति

ैं। भगवन्नाम जप तथा भगवान् का स्नेहिल स्मरण इस आन्तररक सम्बन्ध को पुनः सथाहपत करने का ममा ि ै। जो-कुछ भी आप करें, उसे भगवान् को समहपात कर दें। अपना जीवन ि ी 'उन्ें' समहपात कर दें। परमानन्द प्राप्त करने एवं हनभाय, मिु तथा धन्य ि ोने की यिी एक कुंजी ि ै।

पूणातः सजग रिते हुए अपने कताव्यों ंका पालन करें। सम्यक् आध्याक्तत्मक भाव से सम्पन्न प्रत्येक काया पूजा तथा योग बन जाता ि ै। जब आपका शरीर हवहभन्न कायों को सम्पन्न करने में संलग्न ि ो, तब आपकी हजह्वा को पहवत्र 'ॐ' का मूक उच्चारण करते रिना ि ाहिए। प्रत्येक प्रातः तथा सायं ब्रह्मापाण या कृष्णापाण ि ारा अपने सारे काया भगवान् को अहपात कर दें।

प्राथाना-काल में आप भगवान् के हनकट पहुँ जाते ि ैं। भक्ति से साधकों ंमें आध्याक्तत्मक ि ेतना हवकहसत िोती ि ै। भगवन्नाम- जप से भक्ति की अमूल्य हनहध प्राप्त ि ोती ि ै। भगवान् का स्नेहिल स्मरण भक्ति को पररपक्व बनाता ि ै और आपको भगवान् के समक्ष उपक्तसथत कर देता ि ै। भगवद्-दशान प्राप्त करने के हलए ि ी जीवन व्यतीत करें।

यहद ध्यान करने के हलए आपके पास अहधक समय न ि ो, तब भी आप हदन-भर-कुछ भी करते समय-भगवन्नाम का जप करते रि सकते ि ैं। भगवद्-कृपा प्राप्त करने ि ेतु यि एक प्रभावकारी साधना ि ै। भगवन्नाम अत्यन्त प्रभावशाली ि ै। भगवन्नाम-जप के साथ-साथ भगवद्-इच्छा के प्रहत पूणा समपाण भी ि ोना ि ाहिए-यि बोध रखते हुए हक जो कुछ भी ि ो रि ा ि ै, 'उनकी' इच्छा से और ि मारे कल्याण के हलए ि ो रि ा ि ै। समूपूणा भगवद्-अपाण की इस आन्तररक भावना से हनरन्तर शाक्तन्त और परमानन्द हनःसृत ि ोते ि ैं।

इन तीन बातों ंको अवश्य ि ी करें-

(१) सत्य, शुहिता, हनःस्वाथाता, दयालुता तथा (स्वभाव की) सरलता के सद्गुणों ंको अहजात करें। अपने ि ोध पर हनयन्त्रण रखें। घृणा तथा अन्य दुभाावनाओं ंका पररत्याग करें।

(२) प्रत्येक समय भगवान् का स्मरण रखें तथा उनके पहवत्र नाम का हनरन्तर जप करते रिें।

(३) अपने सारे कमा भगवान् को अहपात कर दें। हकसी भी कमा को सांसाररक न समझें। जो कुछ भी आप करें, उसे पहवत्र समझें तथा पग-पग पर उसे भगवान् को अहपात कर दें। आपका प्रत्येक हदवस पूजामय बन जाये। अपनी पहवत्र भावनाओं ंको हवकहसत करें; परन्तु उन पर अपने हववेक का हनयन्त्रण बनाये रखें। बुक्तद्धमत्तापूवाक हववेक करें।

प्राथाना ि ारा भगवान् की उपक्तसथहत को अनुभव करने की अनवरत आकांक्षा रखें। भगवन्नाम का जप करें। नाम-जप ि ारा 'उनका' स्मरण करना तथा 'उनसे' उद्भूत शाक्तन्त, परमानन्द तथा प्रकाश का हिन्तन करना 'उनके' सम्पका में आने तथा उनकी हनकटतम तथा सुखद उपक्तसथहत में हनवास करने के अमोघ उपाय ि ैं। बस, हजस वसुतु की आवश्यकता ि ै, वि ि ै-प्रभु-हमलन की अखण्ड आकांक्षा से पररपूररत तथा प्रेम से पूणा एक हृदय। ऐसे हृदय की प्रेम-पुकार का उत्तर भगवान् अवश्य देते ि ैं; क्योंहक 'वि' पूणातः दयालु तथा करुणामय ि ैं। धैया तथा शाक्तन्त रखें। 'वि' आपकी पुकार का उत्तर देंगे ि ी।

दैहनक तथा सतत ध्यान करने के साथ-साथ आप साक्षात्कार प्राप्त सन्त-मिात्माओं ंि ारा हलक्तखत प्रेरणाप्रद पुस्तकों ंका स्वाध्याय भी कर सकते ि ैं। इससे आपकी (प्रभु-हमलन की) आकांक्षा गिन बनी रिेगी और आपको प्रेरणा प्राप्त ि ोती रिेगी। आप ि मारे परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द जी मिाराज की पुस्तकों ंका

स्वाध्याय करें। उन पुस्तकों ंका प्रत्येक शब्द शक्ति का पुंज ि तथा आपको रूपान्तररत कर देने एवं भगवान् की ओर ले जाने की क्षमता से पररपूररत ि।

मन की शुद्धता हनःस्वाथा सेवा, प्राथाना तथा उपासना से अहजात की जाती ि। भगवन्नाम का सतत स्मरण करते रिं।

हदव्य जीवन के आदशा के प्रहत अपनी हनष्ठा को अटल बनाये रखें। प्रहतहदन सद्ग्रन्थों ंका स्वाध्याय अवश्य करें-भले िी अल्पकाल के हलए करें। पूजा की भावना बनाये रख कर अपने सामान्य व्यावसाहयक कायों का अध्यात्मीकरण करें। सदैव प्रसन्न रिं। हजन प्राहणयों ंपर हवधाता की कृपा कम ि, उनके प्रहत दयालु तथा दानशील बनें। सदैव भगवन्नाम का उच्चारण करते रिं। सत्य के हनभीक दूत तथा भगवान् के हवनम्र सेवक बनें।

भगवद्-स्मरण िी जीवन ि। भगवान् का हवस्मरण िी मृत्यु ि। भगवान् में श्रद्धा तथा 'उनके' प्रहत भक्ति इस संसार का सवााहधक मूल्यवान् कोष ि। भक्ति-हविीन जीवन नीरस, हनस्सार तथा हनरथाक ि। भगवन्नाम से मिान् कोई कोष निीं ंि। धमा या िररत्र से बडी कोई सम्पहत्त निीं ंि। धमा आपको भगवान् की ओर ले िलता ि और केवल भगवान् में िी आपको वास्तहवक सुख, शाक्तन्त तथा परमानन्द प्राप्त िोते िैं। सुख पाने के हलए आपको भगवान् को प्राप्त करना िोगा। इसके अहतररि कोई अन्य उपाय निीं ंि। यिी एकमात्र उपाय ि, यिी सत्य ि।

जो व्यक्ति आपके मन की धारा को भगवान् की ओर मोड दे, वि आपका परम शुभ-हिन्तक ि। जो व्यक्ति आपमें धमाानुराग उत्पन्न कर दे, वि आपका सच्चा हमत्र ि। प्रविन तथा सत्संग मानव के हलए प्रेरणा के स्रोत िैं तथा उसे ईश्वरोनुमुख कर देते िैं। सिमुि, यि मानवता की एक मिान् सेवा ि।

प्राथाना तथा भगवन्नाम-जप के हलए प्रहतहदन प्रातः तथा सायं कुछ समय हनयत कर लें। भगवद्-हिन्तन से िी हदवस का प्रारम्भ करें। समूिे हदवस को भगवद्-हिन्तन से पररपूररत कर दें। सोते समय भी भगवद्-हिन्तन करें।

सदैव भगवान् के हिन्तन में लीन रिं, क्योंहक 'वि' सवात्र िैं। कोई ऐसा सथान निीं ंि, जिााँ 'वि' न िों।ं 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें' िैं। हनयहमत पूजा-प्राथाना करके इस तथ्य का अनुभव प्राप्त करें।

आपके जीवन का एकमात्र लक्ष्य भगवद्-प्राक्तप्त ि। इसके अहतररि अन्य सब हनरथाक तथा मूल्यिीन िैं। अतएव सरल, पहवत्र तथा श्रेष्ठ जीवन व्यतीत करके परम तत्त्व को प्राप्त करें। भगवान् का नाम सदैव लेते रिं। 'उनका' पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर िो। जब आसथापूवाक भगवान् का नाम हलया जाता ि, तब वि आपको आनन्द तथा धन्यता प्रदान करता ि।

प्रत्येक नव-वषा का प्रारम्भ भगवान् की उपक्तसथहत का कण-कण में अनुभव करके करें। भगवान् से हनरन्तर प्राथाना करते रिं। ऐसा अनुभव करें हक 'वि' आपके अपने िी िैं। अन्तमुाखी बन कर अन्दर की ओर देखें तथा परमानन्द का अनुभव करें।

अपने दैहनक ध्यान में हनयहमत रिं। प्रातः तथा सायं कम- से-कम आधा-आधा घण्टे तक ध्यान करें। सदैव भगवान् का स्मरण करते रिं। 'उनका' पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर िो ।

आपके हलए मेरा परामशा यि िै- हदव्य जीवन व्यतीत करें। प्रहतहदन जप करें। प्रत्येक हदवस प्रातः तथा सायं भगवन्नाम का कीतान करें। हनयहमत रूप से प्रातःकाल व्यायाम, आसन आहद करें। सत्यवादी बनें। गुरु जनों ं की सेवा करें। गीता तथा रामायण का स्वाध्याय करें। अपने अन्दर भक्ति का हवकास करें। यिी हदव्य जीवन िै। ऐसा िी श्रेष्ठ जीवन व्यतीत करें। आप भगवान् का साक्षात्कार करेंगे।

कीतान मन तथा हृदय को शुद्ध करता िै। कीतान करते समय सांसाररक हविारों ंका लोप िो जाता िै। इस कहलयुग में भगवन्नाम समस्त सांसाररक रोगों ंकी औषहध िै। दोगुनी शक्ति तथा उत्सिा से अपनी साधना को जारी रखें।

आप अपने इष्टदेव का मन्त्र जपते रिें। आप भक्तियोग के साथ राजयोग को जोड सकते िैं। अपने पहवत्र मन्त्र का जप करने के साथ-साथ आप उसे एक पृथक् लेखन-पुक्तस्तका में भी हलखें। मन्त्र-लेखन को हलक्तखत जप किा जाता िै। प्रहतहदन आधा घण्टे तक मन्त्र-लेखन करें। मन्त्र हलखते समय मौन रिें। प्रहतहदन ब्राह्ममुहूता में दो घण्टे तक आध्याक्तत्मक साधना करें। प्रारम्भ में आसनों ंतथा सरल प्राणायामों ंका अभ्यास करें। दैहनक अभ्यास के हलए साधना के कायाािम की एक रूपरेखा बना लें।

भगवन्नाम में असीम शक्ति िै। वतामान समय में मानव को अिान्त करने वाले कष्टों ंका समाधान भगवन्नाम-जप िी िै।

आप सरल तथा पहवत्र िैं। सद्गुणों ंका अजान करने िेतु आपको श्रम करना िोगा। श्रेष्ठ बनें। बालकों ंके समान सरल बनें। ईमानदार तथा सत्यवादी बनें। प्रहतहदन प्रातः तथा सायं भगवान् से प्राथाना करना न भूलें। प्रहतहदन जप करें तथा आधा घण्टे तक मौन धारण करें। आप हदव्य जीवन व्यतीत करने लगेंगे।

भगवन्नाम के प्रहत श्रद्धा तथा गिन आसथा रखें । तका से भगवन्नाम की महिमा सथाहपत निीं ंकी जा सकती; परन्तु आसथा, भक्ति तथा अखण्ड जप से भगवन्नाम िी महिमा को अनुभव अवश्य हकया जा सकता िै।

सदैव भगवन्नाम का जप करें। जिााँ-किीं ंभी आप जायें, भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें। 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें' िैं। आपके समस्त काया-कलाप भगवान् से की गयी एक अखण्ड प्राथाना बन जायें।

अपने समस्त काया-कलाप भगवान् को अहपात कर दें अथवा उन्ें पूजा-भाव से करें। प्रत्येक समय मानहसक रूप से भगवन्नाम-जप करते रिें। भगवान् की कृपा प्राप्त करने िेतु 'उनका' स्मरण तथा पूजन प्रभावकारी साधन िैं। आपका व्यवसाय ििो जो िो, आप ििो जिााँ जायें या यात्रा करें, सदैव भगवान् का स्मरण करते रिें तथा अपने कायों को पूजा-भाव से 'उन्ें' अहपात करके करें। आप शीघ्र िी 'उनकी' कृपा प्राप्त करेंगे।

प्रहतक्षण भगवान् के प्रहत जागरूक रिते हुए हजयें। सन्तों ंका सत्संग करें। सत्संग आपको प्रेरणा प्रदान करेगा तथा आपका मन उत्तम हविारों ंसे पररपूररत िो जायेगा। सन्त आपको भगवान् से सम्पका सथाहपत करने में सिायता प्रदान करते िैं। इस संसार में प्राप्त करने योग्य एकमात्र भगवान् िी िैं। अतः 'उनके' हदव्य नाम का आश्रय कभी न छोडें।

भगवान् को प्राप्त करने का सरलतम उपाय 'उन्ें' सदैव स्मरण रखना िै। 'उन्ें' स्मरण रख कर आप 'उनके' प्रहत अपने प्रेम को हवकहसत करते िैं। 'उनका' हिन्तन करके आप 'उनकी' कृपा को अपनी ओर आकहषात करते िैं। 'उनकी' कृपा प्राप्त िोने पर मानव के रूप में जन्म लेने के उद्देश्य की पूहता िो जाती िै।

सदैव पहवत्र भगवन्नाम का जप करते रिें। भगवन्नाम एक ऐसी प्रभावकारी आध्याक्त्मक शक्ति िै, जो उन सभी अवरोधों ंका सामना करके उन्ें नष्ट कर सकती िै, जो साधक के ध्यान तथा प्राथाना के आन्तररक पथ पर बाधा उत्पन्न करते िैं। भगवन्नाम में गिन आसथा रख कर उसका हनरन्तर जप करके िी उसकी शक्ति का अनुभव हकया जा सकता िै। सम्यक् भाव रख कर िी भगवन्नाम की शक्ति को जाग्रत हकया जा सकता िै।

राम-नाम में असीम शक्ति िै। यि समस्त रोगों ंकी औषहध िै। अतः भगवान् का पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर रिे।

हदन में प्रत्येक समय भगवान् हशव (अथवा अपने इष्टदेव) का नाम जपते रिें। भगवन्नाम का जप हकसी हनहश्चत समय पर िी हकया जाये-ऐसा कोई प्रहतबन्ध निीं ंिै। साधक के हलए उसके जीवन का प्रत्येक क्षण बहुमूल्य िै। अतः (प्रातःकालीन तथा सायंकालीन जप के अहतररि) सदैव भगवान् हशव (अथवा अपने इष्टदेव) का हिन्तन करते रिें। अपने सारे काया-कलाप करते हुए भी आप भगवन्नाम का जप मानहसक रूप से करते रि सकते िैं।

भगवन्नाम जीवन की समस्त हवपहत्तयों ंका असक्तन्दग्ध प्रहतकार िै। यि न केवल शारीररक कष्टों ंको दूर करता िै, वरन् भवरोगों ंको भी नष्ट कर देता िै। अतएव आसथापूवाक तथा भक्ति-भाव से भगवन्नाम लेते रिें। हदव्य नाम का आश्रय न छोडें। भगवन्नाम बहुत बडी शाक्तन्त तथा सान्त्वना िै।

वसुतुतः जीवन अल्पकाहलक िै। शरीर नश्वर िै तथा मृतुयु अवश्यम्भावी िै। भगवान् एक मिान् तथा शाश्वत सत्ता िैं। मानव जो जीते-जी उस शाश्वत सत्ता का अन्वेषण कर लेना िाहिए। यिी जीवन िै, यिी जीवन का प्रमुख उद्देश्य िै।

हजस समय शरीर दैहनक काया-कलापों ंको सम्पन्न करने में लगा हुआ िो, उस समय भी आपकी आन्तर सत्ता को शाश्वत सत्ता का हिन्तन करते रिना िाहिए। प्रत्येक क्षण भगवान् का स्मरण बना रिे! सदैव आपकी हजह्वा भगवन्नाम का उच्चारण करती रिे। आपके दैहनक कमा भक्ति-भाव से हकये गये समपाण का रूप ले लें। हदव्य उपक्तसथहत अभी और यिीं ंिै। प्रत्येक नाम-रूप से भगवान् का प्रकाश दृश्यमान् िो रिा िै। इस जागरूकता के साथ व्यतीत हकया गया जीवन धन्यता, प्रसन्नता तथा शाक्तन्त प्रदान करता िै।

भगवान् राम (या अपने इष्टदेव) का पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर रिें। एक क्षण के हलए भी भगवान् का हवस्मरण न करें। अपना मन भगवान् को सौंपं दें तथा अपने िाथ कमों को।

गिन आसथा में मूलबद्ध िो जायें। भगवान् को अपने जीवन का केि-हबन्दु बना लें। प्राथाना से शक्ति प्राप्त करें। भगवन्नाम आपका आश्रय िै। प्रातःकाल तथा राहत्र में भगवन्नाम का उच्चारण ऊँिे स्वर से करें। आपका आवास भगवन्नाम की ध्वहन से भर उठे! आप शाक्तन्त, समृक्तद्ध तथा धन्यता को प्राप्त िों!ं

सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। हनत्य-प्रहत भगवान् से प्राथाना करें। ऐसा कोई सथान निीं ंिै, जिाँ भगवान् न िों।ं 'वि' सवात्र िैं। 'वि' सवाव्यापक िैं। प्रत्येक सथान पर उनका दशान करें।

सदैव यि अनुभव करें हक आपकी समग्र सत्ता की प्रत्येक गहत उस हदव्यता से की गयी आपकी जीवन्त प्राथाना तथा उसे अहपात आपकी श्रद्धा िै, जो आपकी सत्ता के अन्तरतम केि में हनवास करती िै। भगवान् अन्तरात्मा िैं। 'वि' एक हदव्य प्रकाश के रूप में िमारे अन्दर देदीप्यमान िैं। आप एक क्षण के हलए भी 'उनसे' दूर निीं ंिैं। 'वि' सदैव आपके साथ िैं। यिी सत्य िै। जप इस सत्य के प्रहत जागरूकता को बनाये रखने का एक उपाय िै।

भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव सदैव करें, 'उनका' स्मरण सदैव करें तथा 'उनका' नाम प्रते्येक समय लेते रिें। मानव की सेवा करें तथा भगवान् की पूजा करें। भगवन्नाम के उच्चार से आपका आवास भर उठे !

जब आप जप करें, तब मन्त्र पर मन को एकाग्र करें। मन्त्र का उच्चारण स्पष्टतः करें। जब आपका मन अशान्त िो, तब मन्त्र का उच्चारण कुछ ऊँचे स्विर से इस प्रकार करें हक केवल आप उसे सुन सकें। जब आपका मन शान्त िो, तब आप मन्त्र का मानहसक उच्चारण कर सकते िैं। जप के हलए एक सथान हनहश्चत कर लें तथा एक पृथक् आसन का प्रबन्ध कर लें। जप-सथान साफ-सुथरा रखें तथा हनत्य-प्रहत उसी सथान पर जप करें।

हनयहमत अभ्यास से भगवान् का अखण्ड स्मरण सम्भव िो जाता िै। आप जिााँ-किीं ंभी जायें, 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें। अपने दैहनक कायों में 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें। प्रते्येक समय भगवान् को स्मरण रखने का प्रयास जागरूकतापूवाक करें। अपने दैहनक कायों के साथ मानहसक स्तर पर भगवन्नाम को जोड दें। उठते-बैठते, िलते-खाते-कोई भी काया करते समय भगवन्नाम लेते रिें।

अनुभव करें हक भगवान् अन्तयाामी िैं तथा आपके मन, शरीर और इक्तियों ंका पररिालन करते िैं। यि भी अनुभव करें-मैं 'उनके' िाथों ंमें मात्र एक उपकरण हूँ तथा एकमात्र कताा 'वि' िी िैं। भगवद्-हिन्तन में सदैव लीन रिें। भगवान् का पहवत्र नाम अनवरत लेते रिें।

मन्त्र-लेखन के हलए एक सहजल्द लेखन-पुक्तस्तका रखें। इस लेखन-पुक्तस्तका को अपने पूजा-गृि में रखें। मन्त्र हलखते समय मौन रिें तथा मन में सांसाररक हविारों ंको न आने दें। मन्त्र-लेखन भावपूवाक करें।

आप जिााँ-किीं ंभी जायें, भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें; क्योंहक 'वि' प्रते्येक सथान पर िैं। ऐसा कोई सथान निीं ंिै, जिााँ 'वि' न िों।ं 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें' िैं। हनयहमत रूप से जप तथा ध्यान करके इस तथ्य का अनुभव करें।

सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। सदैव भगवान् का स्मरण रखें। प्राथाना तथा जप के हलए समय हनहश्चत कर लें, गुरु जनों ंका आदर करें। अहतहथयों ंका स्वागत-सत्कार करें। पडोहसयों ंकी सेवा करें। एक आदशा जीवन व्यतीत करें। दूसरों ंके हलए एक आदशा बनें।

आप केवल भगवान् में िी शाश्वत सुख-शाक्तन्त प्राप्त कर सकते िैं। 'उन' पर भरोसा करें। 6/(3 + 17) आसथा रखें। 'वि' आपको पूणा सुख-शाक्तन्त प्रदान करेंगे। सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। ध्यान-जप के हलए समय हनहश्चत कर लें। भगवान् का पहवत्र नाम अनवरत लेते रिें। आप जिााँ-किीं ंभी जायें, 'उनकी' सवाव्यापी उपक्तसथहत का अनुभव करें। 'वि' आपके िाथ-पैरों ंसे भी अहधक हनकट िैं। 'वि' आपके श्वासों ंसे भी अहधक हनकट िैं।

सदैव भगवान् का नाम लेते रिें। भगवन्नाम जीवन की समस्त हवपहत्तयों ंको दूर कर देता िै। इस पहवत्र नाम में गिन आसथा रखें। भगवान् तथा उनका नाम एक िी िैं। दोनों ंमें कोई अन्तर निीं ंिै। भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव सवात्र करें।

अपने कायों को भगवान् की पूजा समझते हुए करें। अपने काया-सथल पर भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें। आत्म- हवश्वास रखें। समस्त प्राहणयों ंके प्रहत दयालु रिें। कठोर विन कभी न बोलें। अपने वररष्ठ

अहधकाररयों ंका सम्मान करें। अपने अधीनसथ कमिाारयों ंपर सन्देि न करें। भगवान् की कृपा आप पर बनी रिे!

दैहनक जप-ध्यान के हलए समय हनहश्चत कर लें। कीतान करें। भगवान् की पूजा करें। मन भगवान् को तथा िाथ अपने कायों को सौंपं दें।

प्रत्येक प्राणी में तथा अपने अन्दर भगवान् का दशान करें। सवात्र 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें। आप असीम परमानन्द, शक्ति तथा अहनवािनीय आनन्द का अनुभव करेंगे।

एक क्षण के हलए भी भगवान् का हवस्मरण न करें। भगवान् शक्ति के स्रोत िैं। भगवान् का स्मरण शक्ति तथा जीवन िै।

भगवान् का जो नाम आपको अत्यन्त हप्रय िो, उसका जप सदैव करते रिें। अभी से जप करना प्रारम्भ कर दें। भगवान् से प्रेम तथा 'उनमें' गिन आसथा के भाव हवकहसत करें। 'उनकी' कृपा प्राप्त करने के हलए लालाहयत रिें। हनयहमत रूप से जप तथा ध्यान करने से हदव्य ज्योहत अहधकाहधक द्युहतमान् िोती जाती िै।

भगवान् आपके अन्दर िैं। 'वि' समस्त प्राहणयों ंके हृदयों ंमें हवराजमान िैं। जो-कुछ भी आप देखते, सुनते, स्पशा करते या अनुभव करते 'वि' सब भगवान् िी िैं। जो दूसरों ंको सुख देने के हलए आतुर रिता िै, वि स्वयं सुखी िो जाता िै। यथाशक्ति दुःक्तखयों ंके दुःख दूर करें।

भगवन्नाम का जप करते रिें। 'उनका' पहवत्र नाम सदैव आपके ओंठों ंपर रिे। केवल भगवान् िी सत् िैं। इस जीवन का उद्देश्य 'उन्हें' िी उपलब्ध करना िै। अतः सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें तथा इस उद्देश्य की पूहता करें।

शाश्वत परमानन्द प्राप्त करने की आकांक्षा रखें। परम तत्त्व का साक्षात्कार करने का प्रयास करें। प्रत्येक सथान पर भगवान् के दशान करें।

भगवान् सवात्र उपक्तसथहत िैं-इस भावना को आत्मसात करने का सतत अभ्यास करें। प्रात:काल भगवान् का नाम लेते हुए शय्या छोडें। हदन-भर अपने सारे काया-कलाप करते हुए 'उन्हें' याद रखें। शयन करते समय भी 'उनका' नाम आपके ओंठों ंपर िो। भगवान् का ऐसा सतत स्मरण आपको पूणा शाक्तन्त तथा सुख प्रदान करेगा

गम्भीरतापूवाक जप का श्रीगणेश करें तथा एक मिान् जपयोगी बन जायें। भगवन्नाम का आश्रय कभी न छोडें। भगवन्नाम का सतत जप करने का अभ्यास इस कहलयुग में एक मित्तम योग िै। अतः भगवान् का अनन्य हिन्तन करने की आदत िालें। इससे आप 'उन' तक सुरहक्षत पहुँि जायेंगे।

आत्म-साक्षात्कार की एक अत्यन्त प्रभावी हवहध िै- भगवद्-भक्ति। अतः जप, प्राथाना, कीतान, रामायण-भागवत आहद के स्वाध्याय तथा साधु-सेवा िारा भगवद्-भक्ति को पोहषत करें।

जप करते समय यहद इष्टदेव के रूप का मानस-दशान न िो, तो हिन्ता न करें। जब आपकी जप-साधना उन्नत िो जायेगी, तब ऐसा िोने लगेगा।

अपने इष्टदेव के हित्र के समक्ष बैठें। कुछ देर तक हित्र को हनहनामेष देखते रिें, हफर आँखें बन्द कर लें। मन में इष्टदेव का रूप ले आयें। इसका बार-बार अभ्यास करें। आपको सफलता हमलेगी। सांसाररक हविारों ंसे

मन को िटा लें। एकाग्रता तथा अवधान का हवकास करें। धैया रखें। सात्त्त्वक भोजन ग्रिण करें। प्राथाना करें। हनयहमत रूप से जप करें। इन सबसे आपको अध्यात्म-मागा पर आगे बढ़ने में सियता प्राप्त िोगी।

३. अध्यात्म-पथ की बाधाएँ

प्रत्येक समस्या के साथ उसका समाधान भी उत्पन्न िो जाता िै। अतः जब समस्याएँ उत्पन्न िों,ं तब भयभीत न िोिं भगवान् को अपने जीवन का मागा-दशाक बना लें। व्यक्तिगत कामनाओं ंको पराभूत करें तथा केवल भगवान् को प्राप्त करने की आकांक्षा रखें। प्रीहतकर वसुतुएँ अहनवायातः िमें परम सुख की ओर निीं ंले जातीं।ं जो भगवान् आपको इस संसार में ले आये िैं, 'उन्ें' िी जानने के हलए तथा 'उन्ीं'ं के हलए हजयें। अपने जीवन के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग करें। जैसा आप सिोते िैं, वैसा आप बनते िैं। भगवान् सबसे बडी सम्पहत्त िैं। परमानन्द आपके अन्दर िी िै।

हनःसन्ेदि योग-पथ दुगाम िै। इस पथ पर िलते हुए अनेक प्रकार की मन की प्रकृहतयों ंके सम्पका में आना पडता िै। बहुधा योग के हवद्याहथायों ंको हनराशाओं,ं असफलताओं ंतथा बाधाओं ंका सामना करना पडता िै। हनष्ठावान् साधक इन सबके पीछे भगवान् की अदृश्य लीला का दशान करता िै और इन्ें अपने अपूणा स्वभाव को पूणा बनाने का एक अवसर मानता िै। अतः ऐसे समस्त तथाकहथत अवरोध अपनी प्रकृहत पर हवजय प्राप्त करने के अवसर में रूपान्तररत कर हदये जाते िैं। इसके हलए धैया की आवश्यकता िै।

यि िमारा कताव्य िै हक िम सभी से प्ेरम करें-उनसे भी जो िमें हनराश करते रिते िैं। जो प्ेरम िोिस्त से निीं ंलुटाया जाता, वि वास्तहवक हदव्य प्ेरम निीं ंिै। वास्तहवक हदव्य प्ेरम के माध्यम से आप अन्यों ंका हृदय पररवहतात कर सकते िैं। शुद्ध प्ेरम अन्ततः सदैव हवजयी िोता िै। यि प्ेरम प्रदान करने वाले व्यक्ति तथा अन्यों ं के-सभी के हृदयों ंको रूपान्तररत कर देता िै।

अपनी आध्यात्त्मक उन्नहत के हवषय में कभी भयभीत न िों।ं पग-पग पर आपकी आसथा तथा भक्ति आपकी सियता करेंगी। हनष्ठावान् हशष्य को सदा गुरु-कृपा का मागा-हनदेशन प्राप्त िोता रिता िै। भगवान् की उपत्त्सथहत के प्रहत सदैव जागरूक रिें। आपका दैहनक जीवन भगवद्-स्मरण की एक अखण्ड धारा बन जाये। प्रत्येक रूप में तथा उसके माध्यम से भगवान् के दशान करें। हृदय में 'उनके' प्रहत पूजा-भाव बनाये रखें। भगवन्नाम एक अमोघ शक्ति तथा आधार िै।

यि सांसाररक जीवन दुःखपूणा िै। पीडा एक अप्रत्यक्ष कृपा-दान िै। पीडा से मन भगवान् की ओर उन्मुख िो जाता िै, 'हजनमें' िी शाश्वत सुख तथा शात्त्न्त का वास िै। भगवान् का अखण्ड स्मरण सांसाररक दुःखों ं को दूर करता िै तथा व्यक्ति को परमानन्द से पररपूररत कर देता िै।

साधना-काल में साधक को हवहभन्न प्रकार के अनुभव िोते िैं। ये अनुभव आध्याक्तत्मक जीवन के अहभन्न अंग िैं। कभी साधक को अपने आध्याक्तत्मक जीवन से प्रसन्नता प्राप्त िोती िै, तो कभी उसे इस जीवन में कोई रुहि निीं ंरि जाती। साधक को प्रसन्नता-अप्रसन्नता से ऊपर उठ जाना िाहिए। इनसे उसका मन क्यों ंहवकु्षुब्ध िो? ये तो आती-जाती रिती िैं।

तत्त्वतः आप हदव्य िैं। शाक्तन्त आपका वास्तहवक स्वभाव िै। कोई भी व्यक्ति, कोई भी वसुतु आपको हवकुषुब्ध निीं ंकर सकती। बाह्य वातावरण आपको प्रभाहवत निीं ंकर सकता।

भगवान् से मनिी-मन प्राथाना करें। एकान्त में अपने से गम्भीरतापूवाक प्रश्न करें - 'मैं कौन हूँ?' अपने मन को आदेश दें हक वि हनरन्तर भगवान् के हिन्तन में लीन रिे। हिन्तन तथा ध्यान का हनयहमत अभ्यास करने से आपको शाक्तन्त तथा सुख प्राप्त िोंगे। सदैव सकारात्मक हिन्तन करें। आप हनष्ठापूवाक तथा दीघाकाल तक हजस प्रकार का हिन्तन करते िैं, आप उसी के अनुसार हवकहसत िोते िैं। उन आदशों का हिन्तन करें, हजनके अनुरूप आप हवकहसत िोना िािते िैं।

यि शरीर प्रारब्ध का पररणाम िै। लौहकक जीवन व्यतीत करने िेतु िमने इस शरीर रूपी सतत पररवतानशील तथा अहवश्वसनीय साधन को अपनाया िै। आप वि मिान् आत्मा िैं, जो काक्तन्तमय तथा देदीप्यमान िै तथा जो अपनी शाक्तन्त, परमानन्द तथा पूणाता के अपररवतानीय रूपों ंमें सदैव हनवास करती िै। यि एक हदव्य सुफुहलंग िै। यि अपने स्रोत, आधार तथा अक्तन्तम गन्तव्य श्रीिरर से हनःसृत िोने वाली दीक्तप्त की एक हकरण िै। शरीर आपकी वास्तहवक आत्मा निीं ंिै। यि एक विान िै। यि एक क्लेशकर बन्धन िै। यि एक वरदान भी िै; क्योंहंक इसकी सिायता से आप भगवान् की उपासना कर सकते िैं, भगवन्नाम-जप कर सकते िैं तथा 'उनकी' हदव्य सत्ता का ध्यान कर सकते िैं। परनुतु, शरीर से पृथक् आप शुद्ध आत्म-सत्ता की अपनी आद्य तथा देदीप्यमान अवसथा में हनवास करते िैं। आप हनत्य, हनमाल, शाश्वत तथा अमर सक्तच्चदानन्द-स्वरूप िैं। सत्य की इस िेतना में मूलबद्ध िो जाना भगवान् नारायण को अतीव प्रसन्नता प्रदान करने वाली एक उपासना िै।

पूणातः आत्म-हवश्वासी बनें। मन से समस्त भयों ंको हनकाल फेंकें। मन वंकि िै। यि समस्त दुःखों ंका मूल िै। भय स्वयं िी एक प्रमुख रोग िै। इसे मन से हनष्काहसत कर दें। सदैव मुस्कराते रिें। प्रसन्नता तथा परमानन्द िी आपके वास्तहवक स्वरूप िैं। आप अपने को मन से हभन्न मानें। मन से ऊपर उठें। अपनी वास्तहवक आध्याक्तत्मक प्रकृहत पर बल देते हुए मन के आहधपत्य को िटा दें। आप अहवनश्वर आत्मा िैं।

यहद आप धैयापूवाक अपने जीवन तथा इसकी पररक्तसथहतयों ंके हवषय में सोिें, तो आपको पता िलेगा हक आपकी पररक्तसथहतयाँ उन लोगों ंकी अपेक्षा किीं ंअहधक अच्छी और सुहवधापूणा िैं, हजन्ें हक भगवान् ने आपके तुिहदाक् के सिस्रों ंव्यक्तियों ंको प्रदान हकया िै। अपनी वतामान कहठनाइयों ंसे मुि िोने के सवोत्तम उपाय िैं- भगवान् में आसथा रखना, अहधक अध्यवसाय तथा अहधक श्रम करना और भगवान् से सदैव यि प्राथाना करना हक 'वि' आपकी क्षमताओं ंका अहधकाहधक उपयोग करें तथा जीवन की आवश्यकताओं ंकी पूहता िेतु आपके हलए अहधक मात्रा में साधन उपलब्ध करायें। मुझे पूरा हवश्वास िै हक भगवान् आपको प्रसन्नता, धैया तथा शाक्तन्त (जो साधकों ंके सद्गुण िैं) की मनोदशा में अपनी कहठनाइयों ंका सामना करने की क्षमता प्रदान करेंगे; साथ िी, आपको आहथाक समस्याओं ंसे भी मुक्ति हदलायेंगे।

प्रसन्न-हित्त रिें। हनयहत-हजसके माध्यम से दयालु परमात्मा आप सबसे पररहित िोते िैं-आपके अध्यवसाय, पररश्रम, प्राथानाओं ंतथा दृढ़ इच्छा-शक्ति के अनुकूल पररक्तसथहतयाँ हनहमात करेगी तथा शीघ्र िी आपको अपनी दुदाशा से मुक्ति प्राप्त करने का मागा हदखायेगी। कृपया अपने-अपने घरों ंमें सत्संग आयोहजत करें। कीतान, भजन, प्राथानाएँ मिान् आध्याक्तत्मक सम्पहत्त िैं, जो आपको भौहतक धन भी प्रदान करते िैं।

संसार से कभी भी भयभीत न िों।ं जब आपकी हजह्वा पर भगवान् िों ंतथा हृदय में श्री गुरुदेव िों,ं तब संसार आपका क्या हबगाड सकता िै! यहद आप अपने भोजन के सम्बन्ध में सावधान िैं, तो आपके स्वास्थ्य में सुधार िोगा। उष्ण पेय न लें। कडी िाय आहद का भी सेवन न करें। तले हुए खाद्य-पदाथा, लाल हमिा तथा काली हमिा से भी बिें। दूध को थोडी-थोडी मात्रा में कई बार हपयें। उहिग्न न िों।ं उतावली न करें। मन को हिन्ताओं ंसे मुि रखें।

सदैव प्रसन्न-हित्त तथा प्रफुि रिें। प्रत्येक पररक्तसथहत में मुस्करायें। हदन में कई बार िाँसें। आत्मा आनन्द िै, आप परमानन्द िैं-इसे अनुभव करें तथा अपने व्यविार में व्यि करें।

जीवन में उतार–ढ़ाव आयेंगे। जीवन में कभी मुस्कराटें हबखरेंगी, कभी आाँसू बिेंगे; परन्तु कभी भी भगवान् में अपना हवश्वास न खोयें। सदैव इस दृढ़ हवश्वास के साथ साधना-पथ पर बढ़ते जायें हक भगवान् कहठनाइयों ंके माध्यम से आपको अपने िी आकार में ढाल देना िािते िैं। समूपूणा हृदय से तथा उत्सािपूवाक प्राथाना करें। सब-कुछ भगवान् के भरोसे छोड दें। 'वि' विी करेंगे, जो आपके हलए कल्याणकारी िोगा।

आध्याक्तत्मक जीवन हनयक्तन्त्रत मन की सिायता से हदव्यता में संक्तसथत िो कर व्यतीत हकया गया जीवन िै। अध्यात्म-पथ पर िलने के हलए दीघाकालीन दृढ़ता तथा मिान् धैया की आवश्यकता िोती िै। आप अपने मन में हजन हविारों ंको उत्पन्न करते तथा अपने दैहनक जीवन में हजन हबम्बों ंको हनहमात करते िैं, उनसे िी आपके वतामान तथा भावी जीवन का हनमााण िोता िै। अतः िोधाहद पर हनयन्त्रण प्राप्त करने में हमली असफलताओं ंके हवषय में न सोिें। अतीत को उसके गता में दबा रिने दें। वतामान में िी रि कर काया करें। अतः अतीत का हिन्तन न करके हदव्य हविारों ंको प्रश्रय दें। आपका यि सोिना हक आप अगले माि ब्रह्मिया का पालन करने में सफल िो जायेंगे, आपको उसके अनुवती माि में भी ब्रह्मिया-पालन में सफलता प्रदान करेगा।

भगवान् सवात्र िैं। 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव प्रत्येक सथान पर करें। 'उनकी' आाँखें सब-कुछ देख लेती िैं। 'उनके' िाथ सबकी रक्षा करते िैं। 'उनमें ' आसथा रखें। 'उनके' मधुर नाम की शरण में जायें। आपको हनराश िोने की तथा हकसी भी वस्तुु से भयभीत िोने की आवश्यकता निीं ंिै।

भगवान् दया के अवतार िैं। 'वि' िमारी साँभाल करने तथा िमारी कहठनाइयों ंऔर बाधाओं ंको दूर करने के हलए तत्पर िैं। िम हनःसंकोि उनकी कृपा की यािना करें और उन्हें अपना हप्रय सखा बना लें।

अपनी वतामान कहठनाई से मुि िोने का एकमात्र उपाय आत्म-हनयन्त्रण िै। प्रथम काया आपको यि करना िै हक महिलाओं ंके प्रहत अपना दृहष्टकोण बदल दें। अपनी धमापत्नी के अहतररि प्रत्येक महिला को माँ भगवती का िी रूप समझें। संसार जैसा प्रतीत िोता िै, वैसा निीं ंिै। यि जो वस्तुुतः िै, विी िै। एक स्त्री में क्या िै? उसमें क्या सौन्दया िै? वि केवल मांस और रुहधर का हपंजरा िै। उसमें वस्तुुतः कोई सौन्दया निीं ंिै। आपकी अपनी कल्पना के कारण वि सुन्दर दीखती िै। माया इतनी शक्तिशाहलनी िै हक वि सत्य को भी आवृत कर देती िै। मिात्मा गान्धी की पुस्तकों ंका अध्ययन करें। परम पूज्य गुरुदेव की पुस्तक 'ब्रह्मिया- साधना' का भी अध्ययन करें।

पहवत्रता अहजात करके आप अपने नकारात्मक हविारों ंपर हनयन्त्रण प्राप्त करते िैं। भगवान् से हनयहमत प्राथाना, रामायण, मिाभारत, श्रीमद्भगवद्गीता आहद ग्रन्थों ंका स्वाध्याय तथा सन्तों ंका सत्संग मन को पहवत्र बनाने मेंअत्यहधक सिायक हसद्ध िोते िैं।

जीवन के उतारि–ढ़ाव, कहठनाइयाँ-हवपहत्तयाँ संसार की सामान्य बातें िैं। सभी को कभी-न-कभी इनका सामना करना पडता िै। इनसे बिने का कोई उपाय निीं ंिै। पुराणों ंमें ऐसे व्यक्तियों ंका वणान िै, हजन्हें अनेक कहठनाइयों ंका सामना करना ये पडा-यथा िररश्चि, नल, धमाराज ।

कहठनाइयों ंका हनभीकतापूवाक सामना करें। प्रत्येक अवरोध आपको शक्ति प्रदान करेगा। प्रत्येक असफलता सफलता का एक क सोपान िै। आपको भगवान् ने हजस पररक्तसथहत में भी िाल रखा िै, - आप उससे सन्तुष्ट रिें। भगवान् में आसथा रखें। 'उनसे' प्राथाना करें हक 'वि' आपको कहठनाइयों ंका धैयापूवाक सामना करने की शक्ति = प्रदान करें। भगवान् के प्रहत पूणातः समहपात िो जायें-इससे - आपको परम सुख प्राप्त िोगा। भगवान् जानते िैं हक आपके हलए क्या सवााहधक उपयुि िोगा। 'उनमें' गिन आसथा रखें। 'वि' आपकी रक्षा करेंगे तथा आपका मागा-दशान करेंगे। 'वि' समग्र ब्रह्माण्ड के आधार िैं।

कीतान भी समान रूप से मित्त्वपूणा िै। भगवान् की दृहष्ट में आपके स्वर तथा संगीत का निीं; ं वरन् आपके हृदय, आपके समपाण तथा आपकी हनयहमतता का मित्त्व िै। भगवान् की महिमा का गायन तथा भगवन्नाम-कीतान करें। इससे आप अल्प काल में िी आनन्द से पररपूररत िो जायेंगे तथा आपके जीवन की समस्त नीरसता तथा हिन्ताएँ दूर िो जायेंगी।

हप्रय आत्मस्वरूप, हिन्ताओं ंतथा भयों ंके समक्ष घुटने न टेकें। प्रसन्न रिें तथा भगवान् में आसथा रखें। आप जो भी करेंगे, उससे सम्बक्तन्धत मागा-दशान आपको 'उनसे' प्राप्त िोगा। यि स्वीकार करते हुए हक भगवान् की इच्छा से सब-कुछ घहटत िोता िै, 'उनके' प्रहत अपने को समहपात कर दें।

हनत्य-प्रहत धाहमाक ग्रन्थों ंका स्वाध्याय अवश्य करें तथा उनमें हनहित सत्यों ंपर हविार करें। भगवान् से मूक-संलाप करने में कुछ समय व्यतीत करें। जब आपके पास अवकाश िो, तब हदन के समय भी 'उनका' हिन्तन करें। एक बालक के समान भगवान् से उनका मागा-दशान प्राप्त करने की प्राथाना करें। आप 'उनमें' हजतनी िी अहधक आसथा रखेंगे, उतना िी आपको यि अनुभव िोगा हक 'उनके' हदव्य िस्त आपका मागा-दशान कर रिे िैं। आपको आनन्द तथा असीम मानहसक शाक्तन्त प्राप्त िोगी।

रोग केवल इस नश्वर भौहतक शरीर को िी प्रभाहवत करते िैं। आपका वास्तहवक 'मैं' समस्त रोगों ंतथा सांसाररक कष्टों ंसे परे िै। आपका वास्तहवक स्वभाव हदव्य िै। हनयहमत रूप से ध्यान, हिन्तन तथा सम्यक् हविार करके इस तथ्य का ज्ञान प्राप्त करें।

अध्यात्म-पथ पर माँग तथा पूहता का हनयम लागू िोता िै। यहद भगवद्-प्राक्तप्त की सतत आकांक्षा तथा भगवद्-स्मरण के रूप मैं 'माँग' हवद्यमान िै, तो मागा-हनदेशन, सुरक्षा तथा शाक्तन्त के रूप में 'पूहता' को प्रकट िोना िी िोगा। भगवान्, जो करुणा और प्रेम के सागर िैं, अपनी सन्तानों ंका स्वागत करने िेतु अपनी भुजाएँ फैलाये हुए िैं; अतः अब िम उन्हीं ंकी ओर उन्मुख िों।ं

रोग-मुक्ति भगवान् की हदव्य शक्ति की अहभव्यक्ति िै। भगवान् िी सबसे मिान् हिहकत्सक िैं- शारीररक रोगों ंके िी निीं,ं मन और आत्मा के अहधक गम्भीर रोगों ंके भी। पहवत्रता, शुद्ध प्रेम तथा करुणा से सम्पन्न िोने की आकांक्षा रखें। तब हदव्य शक्ति स्वतः िी आपके माध्यम से प्रवाहित िोगी तथा समस्त प्राहणयों ं को सान्त्वना प्रदान करेगी।

अनवरत रूप से भगवान् से प्राथाना करें। सम्पूणा हृदय से भगवान् के प्रहत समहपात िो जायें। जो सच्चे हृदय से प्राथाना करता िै, भगवान् उसी की ओर दौड पडते िैं। अपने हृदय को पहवत्र रखें। आपके मन और वाणी में कोई हवरोध न िो। अपने को 'उनके' भरोसे छोड दें।

भगवान् आपकी प्राथानाएँ सुनेंगे। यहद आपकी प्राथानाएँ अनसुनी रि जायें, तो भी प्रतीक्षा करें। भगवान् पूणा रूप से दयालु िैं। 'वि' अवश्य आपकी प्राथानाओं ंपर ध्यान देंगे; परन्तु प्राथानाएँ आपके हृदय से उद्भूत िोनी िाहिए (मात्र ओंठों ंसे निीं)ं। तभी 'वि' आपकी देख-भाल करेंगे।

सदैव भगवान् का नाम लें। भगवन्नाम आपकी शक्ति िै। भगवान् िमारे माता-हपता िैं, 'उन्िीं' ं की शरण में जायें।

जीवन-पथ की कहठनाइयााँ िमारी शक्ति की परीक्षा लेने के हलए आती िैं। अतः िमें उनका स्वागत करना िाहिए तथा भगवान् और उनके पहवत्र नाम में आसथा रखते हुए िमें उन्िें पार कर लेना िाहिए। अतः भगवन्नाम का आश्रय लें तथा प्रसन्नतापूवाक सन्देि रहित िो कर भगवान् के प्रहत अपने को समहपात कर दें।

प्रहतहदन सायंकाल अपने गृि में सतसंग के कायािम आयोहजत करें तथा भगवन्नाम-कीतान करें। 'उनके' प्रहत समहपात िो कर 'उनसे' सिायता की यािना करें। 'वि' आपकी समस्त कहठनाइयााँ दूर करेंगे तथा आपके जीवन को आनन्द, शाक्तन्त और समृक्तद्ध से पररपूररत कर देंगे। हदन के समय पहवत्र नाम का जप करते हुए 'उनका' स्मरण करें। नाम-स्मरण करने से आपको 'उनकी' कृपा प्राप्त िोगी तथा 'वि' आपकी रक्षा करेंगे। 'वि' जानते िैं हक िमारा कल्याण हकस प्रकार िोगा। अतएव 'उनमें' आसथा रखें तथा शाक्तन्त को प्राप्त िों।ं

सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। हनयहमत रूप से दैहनक प्राथाना करें। प्रहतहदन थोडा शारीररक व्यायाम (आसन आहद) करें। कुसंग का त्याग करें। नकारात्मक हविारों ंको प्रश्रय न दें। अवांहछत हविारों ंको मन में प्रवेश न करने दें। स्वसथ आदतें हवकहसत करें। सादा तथा पुहष्टकर भोजन ग्रिण करें। भगवान् से प्राथाना करें हक 'वि' आपको आध्याक्तत्मक जीवन व्यतीत करने की शक्ति प्रदान करें।

धीर पुरुष बनें। सािसी बनें। हनराश न िों।ं अपनी इच्छा-शक्ति को सुदृढ़ बनायें। परम पूज्य गुरुदेव िारा हलक्तखत 'मानहसक शक्ति' और 'जीवन में सफलता के रिस्य तथा भगवत्- साक्षात्कार' नामक पुस्तकों ंका अध्ययन करें। इससे आपको अत्यहधक लाभ िोगा। ब्राह्ममुहूता में िार बजे उठ जायें। स्नान करें। िाथ-पैर-िेरा आहद धो लें। िेिरे पर ठण्ढे पानी के छीटें मारें। भगवान् का नाम लें। उनकी सुतुहत में कुछ भजन गायें। भगवान् से प्राथाना करें। तब 'उनके' हदव्य सद्गुणों ंका स्मरण करें तथा उन पर हिन्तन करें। अपने अतीत को भूल जायें। अपनी दुबालताओं ंको हवसूमृत कर दें। आप अब एक आध्याक्तत्मक व्यक्तित्व िैं। सदैव आध्याक्तत्मक साहित्य का अध्ययन करने, भगवन्नाम का स्मरण करने तथा कुछ-न-कुछ कल्याणकारी और उपयोगी काया करते रिने में अपने को व्यस्त रखें। कभी प्रमाद न करें। ऐक्तिय-सुखों ंका उपभोग करने में जीवन को नष्ट न करें। हमत्रों ंका संग न करें। क्तस्त्रयों ंके प्रहत पराशक्ति की भावना रखें।

भगवान् की करुणा पर सन्देि न करें। 'वि' दयालु िैं। 'उनकी' शरण में जायें। 'उनसे' प्राथाना करें। इससे आपको शाक्तन्त प्राप्त िोगी।

जो व्यक्ति श्री िनुमान् जी के भि िैं, वे 'ॐ श्री िनुमते नमः' मन्त्र की १०८ मालाओं ंका जप प्रहतहदन हकया करें। इससे मन शान्त िोगा। जब आप अपने काया-कलापों ंमें व्यस्त िों, ं तब भी भगवान् का स्मरण करें। भगवान् की पूजा समझ कर अपने कताव्यों ंका पालन करें। अपने समस्त काया भगवान् को समहपात कर दें। 'उनमें' आसथा रखें। स्मरण रखें, यि पररक्तसथहत भी समाप्त िो जायेगी।

आप मानव िैं। पुरुषोहित व्यविार करें। हनभीक तथा सािसी बनें। जीवन को समझने का प्रयास करें। परम पूज्य गुरुदेव के ग्रन्ों ंका स्वाध्याय करें। प्रसन्नता के हलए अन्यों ंपर हनभार न रिें। आत्म-हनयन्त्रण, आत्म-हनभारता, हनःस्वाथा सेवा तथा आदशा जीवन-यापन में िी प्रसन्नता हनहित िै। अपने अतीत को भूल जायें। नवीन आदशों तथा नूतन हविारों ंमें अपने जीवन को ढालें। एक वीर नायक बनें। इस प्रकार आपको प्रसन्नता प्राप्त िोगी।

कहठनाइयों ंका समाधान आपके िाथों ंमें िी िै। हनराशा स्वयं एक बाधा िै। अतः धैया रखें तथा अपने हवकास के नये पथों ंकी खोज करें।

मन के समान आसथा भी िााँवािोल िोती िै। जो व्यक्ति साधनाभ्यास में उन्नहत कर िुके िैं, उनकी भी आसथा की परीक्षा ली जाती िै। आसथा को बनाये रखने तथा उसे हवकहसत करने का उत्तम उपाय साधु-सन्तों ंिारा हवरहित पुस्तकों ंतथा अन्य धाहमाक दाशाहनक साहित्य का स्वाध्याय िै।

जप के पयााप्त अभ्यास तथा (जप िारा) मन के शुद्ध िो जाने के पश्चात् िी जप सिज तथा सरस बनता िै; तब वि याक्तन्त्रक तथा उबाऊ निीं ंरि जाता। भावना को हवकहसत हकया जाना िाहिए। मन्त्र के इष्टदेवता के पास अनेक हवहधयों ंसे जाया जाता िै। जप करते समय यहद नीरसता का अनुभव िो, तब कीतान या ऊँ स्विर से नामोच्चारण करने से मन को उत्साि प्राप्त िोता िै। जप को उत्साि से तथा रुहिपूवाक करना िाहिए। संसार तथा सांसाररक सुख की असारता का स्मरण रखें तथा उन आशीवाादों ंका हवस्मरण न करें, जो भगवान् के सम्पका में आने अथवा उनका साक्षात्कार प्राप्त करने के फलस्वरूप आपको प्राप्त िोंगे। अपनी दृहष्ट के समक्ष अपने इष्टदेवता का एक अत्यन्त मनोिारी हित्र (या मूहता) रखें। यि हित्र (या मूहता) ऐसा िोना िाहिए, हजसमें आपकी अहभरुहि अहधकाहधक जाग्रत िो सके, जो आपको पूणातः अपनी ओर आकहषात कर सकता िो तथा हजससे आपके हृदय की सवोच्च भावनाएँ तीव्र िोती िों।ं यि अत्यन्त मोिक िोना िाहिए और नेत्र बन्द करने के पश्चात् भी इसका हबम्ब आपकी मानहसक दृहष्ट के समक्ष उभरना िाहिए। आपको इसका बोध िोना िाहिए हक वि प्रत्येक सथान पर िै, वि सवाव्यापी, सवाशक्तिमान् और सवाज्ञ िै, वि आपसे वाताालाप करता िै तथा आपको देख कर मुस्कराता भी िै। आपके इष्टदेव तथा हवशेषकर भगवान् हशव के कुछ कल्याण-गुण ये िैं-सौभाग्य, शाक्तन्त, आनन्दमयता तथा अनश्वरता (मृत्यु तथा अज्ञान पर हवजय) । कृपया िुत गहत से अपना िेम-हवकास करें।

इस बात का सदैव ध्यान रखें हक आप कभी भी अकेले निीं ंिैं। भगवान् सदैव आपके साथ िैं। 'वि' आपके अन्तयाामी िैं; अतः अपने अन्दर 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें तथा अपने समस्त काया-कलाप आत्म-समपाण के भाव से सम्पन्न करें। यि हदव्य जीवन िै।

आपकी आत्मा शुद्ध िै। सािस रखें। धीरज न खोयें। भगवान् आपकी रक्षा करेंगे। अतीत को भूल जायें। भगवान् से प्राथाना करें। 'वि' आपको शक्ति प्रदान करेंगे। यहद 'वि' आपकी रक्षा करना िािते िैं, तो कोई भी आपका अहित निीं ंकर सकता। 'वि' अपने भिों ंकी रक्षा करते िैं; अतः 'उनके' प्रहत अपने को समहपात कर दें। 'उनकी' दया प्राप्त करने िेतु 'उनसे' प्राथाना करें।

आप भगवान् को अत्यन्त हप्रय िैं। जो 'उन्ें' हप्रय िैं; उन्ें कभी उनके हलए िी कष्ट उठाना पडता िै। भिों ंको शक्ति तथा पूणाता प्रदान करने के उद्देश्य से भगवान् कभी-कभी उन्ें कहठन पररक्तसथहतयों ंमें िाल देते िैं। हकसी से घृणा न करें। जो आपका अहित करते िैं, उन्ें सम्यक् ढंग से सोिने-समझने की शक्ति प्राप्त िो-इसके हलए भगवान् से प्राथाना करें। भगवद्-प्राक्तप्त िेतु अपने जीवन को अहपात करने वाला प्रत्येक साधक यिी मागा अपनाता िै।

आत्मस्वरूप ! दु:ख जीवन से अहभन्न ि ै। िममें से प्रत्येक को कभी-न-कभी इसका सामना करना पडता ि ै। दु:ख िमें शक्ति प्रदान करने के हलए िी आता ि ै। अध्यात्म-मागा पर बढ़ने ितेु दु:ख अनुकूल पररक्तसथहतयााँ हनहमात करता ि ै; अतः हनभाय िो कर दु:खों ंका सामना करें। दु:ख अप्रत्यक्ष कृपा-दान ि ै। स्वयं प्रभु यीशु को अनेक दु:खों ंका सामना करना पडा। भिीं ंको आध्याक्तत्मक शक्ति प्रदान करने के उदे्देश्य से भगवान् कभी-कभी उनके हलए कहठन पररक्तसथहतयााँ उत्पन्न कर देते ि ैं। जब तक िम 'उनकी' ओर बढ़ेंगे निीं, ं तब तक िम 'उनकी' काया-हवहधयों ंको निीं ंसमझ सकते । अतः दु:ख में िी निीं, ं प्रत्येक समय साधक को भगवान् का स्मरण रखना िाहिए। उसे सदैव भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करने का अभ्यास करते रिना िाहिए। उसे भगवान् की सवाव्याहपता का अनुभव करना िाहिए। अपने समस्त कताव्यों ंका पालन भगवान् की पूजा करने की भावना से करें तथा प्रत्येक हदवस की समाक्तप्त पर उनें् भगवान् को अहपात कर दें।

प्रत्येक पररक्तसथहत का सामना धैयापूवाक करें। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में दु:ख तथा संकट सामान्य घटनाएँ ि ैं। जीवन पुष्पों ंकी शय्या निीं ंि ै। कष्टकर पररक्तसथहतयााँ मानव को शक्ति प्रदान करती ि ैं। मुस्कराते हुए इन पररक्तसथहतयों ंके प्रहत साक्षी-भाव हवकहसत करें।

समस्त क्तसथहतयों ंका एक िूक उपिार ि ै-प्राथाना। मोक्ष के क्लाक्तन्तकर मागा पर प्राथाना एक हवश्वसनीय साथी ि ै। प्राथाना करके आप भगवान् के हनकट पहुाँिते ि ैं एवं अपने ताक्तत्त्वक अनश्वर तथा आनन्दमय स्वरूप और हदव्य िेतना की अनुभूहत प्राप्त करते ि ैं।

भगवान् सवाव्यापी ि ैं। प्रत्येक सथान पर उनकी उपक्तसथहत का अनुभव करें। 'उनके' नेत्र सब-कुछ देख लेते ि ैं। 'उनके' िाथ सबकी रक्षा कर सकते ि ैं। 'उन' पर भरोसा रखें। 'उनके' मधुर नाम की शरण में जायें। आपको हकसी भी पररक्तसथहत में हनराश अथवा भयभीत िोने की आवश्यकता निीं ंि ै।

भगवान् के प्रहत जागरूकता बनाये रखते हुए जीवन व्यतीत करें। जिााँ-किीं ंभी आप जायें, उनकी उपक्तसथहत का अनुभव करें। 'वि' दयालु तथा करुणामय ि ैं। 'उनकी' करुणा का दशान करें। 'वि' सदैव आपके प्रहत सद्भावना रखते ि ैं। 'उनका' हदव्य नाम सदैव आपके अधरों ंपर रिे।

इस क्षणभंगुर संसार में जो कुछ िो रिा ि ै, उसके प्रहत साक्षी-भाव रखें। अन्दर से अपना हवकास करें। अपनी गिराइयों ंमें आप अहवकुब्ध शाक्तन्त का रूप ि ैं। िमारा ताक्तत्त्वक स्वभाव सक्तच्चदानन्द ि ै। इस तथ्य का हवस्मरण न करें। परम पूज्य गुरुदेव ने अपने गीतों ंतथा अन्य रिनाओं ंके माध्यम से बार-बार इसी का स्मरण कराया ि ै। अन्तहथात रिें। प्रत्येक पररक्तसथहत क्षण-सथायी ि ै। शाक्तन्त पुनः सथाहपत िोगी।

भगवान् की काया-हवहधयााँ रिस्यमयी ि ैं। 'वि' लेते ि ैं और देते भी। यि संसार 'उनकी' लीला ि ै। इस लीला को साक्षी बन कर देखें। इस संसार में कुछ भी सथायी निीं ंि ै। केवल भगवान् िी सत् ि ैं। अपनी समस्त क्षमताओं ंका उपयोग करते हुए मात्र 'उन्िीं' ं में हनष्ठा रखें। 'उनकी' शरण में जाने से शाक्तन्त तथा प्रसन्नता की प्राक्तप्त िोती ि ै।

सदैव भगवान् का स्मरण रखें। जिााँ-किीं ंभी आप जायें, 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें; क्योंहक वि सवाव्यापी ि ैं। ऐसा कोई सथान निीं ंि ै, जिााँ 'वि' न िों। ं

भगवान् की काया-हवहध को समझ पाना बहुत कहठन ि ै। मानवता के हलए जो कल्याणकारी ि ै, उसका 'उनें्' पता ि ै। िमें केवल 'उनकी' लीला को देखते रिना ि ै।

भगवान् तथा गुरुदेव की शरण में जायें। हनरन्तर प्राथाना करके जो भगवद्-कृपा प्राप्त कर लेता िै, उसका कभी अहित निीं ंिोता। अतः भगवान् तथा गुरुदेव से हनरन्तर प्राथाना करें। भगवान् का पहवत्र नाम सदैव आपके अधरों ंपर रिे। एक क्षण के हलए भी 'उनका' हवस्मरण न करें। भगवान् न्यायी िैं। भागवत हवधान न्याय-संगत िोता िै। जो साधक इस तथ्य में हवश्वास करता िै, वि संकट की घहडयों ंमें भी अनुहिग्न रिता िै।

मात्र भगवन्नाम जीवन की समस्त हवपहत्तयों ंसे बिने का एक अमोघ उपाय िै। अतः सदैव भगवन्नाम का उच्चारण करते रिें। आप जिाँ-किीं ंभी जायें, विाँ भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें; क्योंहक 'वि' सवाव्यापी िैं। 'उनकी' शरण में जायें। 'वि' सदैव आपके प्रहत सद्भावना रखते िैं।

शरीरर्िेतना से ऊपर उठें। इस तथ्य को स्पष्टतः अनुभव करें हक आप अनन्त तथा परम आत्मा िैं। काम या लोभ आपको हकस प्रकार प्रभाहवत कर सकते िैं?

साधक के हलए राम-नाम एक मिान् शक्ति िै। राम-नाम हदव्य ऊजाा से पररपूररत िै। राम-नाम का जप करते रिें और भगवद्-कृपा प्राप्त करें। हदव्य नाम से आपको बाधाओं ंपर हवजय प्राप्त करने िेतु अपररहमत आन्तररक शक्ति प्राप्त िोगी।

ऐक्तिय अनुभवों ंसे दृढ़तापूवाक मुँि मोड लें। आप अपने स्वामी िैं। ऐसा कुछ भी निीं ंिै, हजसे आप न कर सकते िों।ं इसी क्षण दृढ़ हनश्चय कर लें- और आप एक नये मानव बन जायें। शैतान नाम की कोई वसुतु निीं ंिै। इस प्रकार के हविार न रखें। कल्पना-लोक में हविरण न करें। सहिय रिेक कायों में अपने को व्यस्त कर दें। मन को भी सदैव व्यस्त रखें। मैं आपको अपने आध्याक्तत्मक सहििार समे्प्रहषत कर रिा हूँ। तैयार िो जायें तथा भगवान् की ओर आगे बढ़ें। सम्यक् हसद्धान्तों ंका पररत्याग न करें। भगवान् आप पर कृपा करें!

हनराश न िों।ं सािसी बनें। वीर बनें। हनभीक बनें। सभी प्रकार की पररक्तसथहतयाँ असथायी िैं। दुःख और हवपहत्तयाँ िमारे जीवन के अंग िैं। उनसे आप पूणा बनते िैं। हिक्तन्तत न िों।ं हिन्ता िी मन और शरीर को दुबाल बनाती िै। हिन्ता करके आप हिन्ताओं ंको निीं ंहमटा सकते। कोई उपाय सोिें। प्रकृहत के हनयमों ंपर ध्यान दें। उनका उल्लंघन न करें।

आत्मस्वरूप ! भगवान् दयालु तथा करुणामय िैं। अपने भिों ंको दृढ़ता प्रदान करने के उद्देश्य से कभी-कभी 'वि' उन्हें कहठन पररक्तसथहतयों ंमें डाल देते िैं। अतएव हनराश न िों।ं शान्त तथा अहवक्षुब्ध रिें। अपने ताक्तत्त्वक स्वरूप को जानें। आपका ताक्तत्त्वक स्वरूप शाक्तन्तमय तथा सक्तच्चदानन्दमय िै। इस हविार का बोध प्राप्त करें तथा इसमें तल्लीन िो जायें।

आत्मस्वरूप! हकसी प्रकार की हिन्ता न करें। कौन-कौन सी बातें आपको अशान्त बनाती िैं? दुःख, हवषाद तथा हनराशा का प्रभाव आपके शरीर और इक्तियों ंतक िी सीहमत िै। ये आपकी आत्मा को प्रभाहवत निीं ंकर सकते। कोई भी पररक्तसथहत आपको प्रभाहवत निीं ंकर सकती; न िी आपको उहिग्न बना सकती िै। आपका ताक्तत्त्वक स्वरूप हदव्य तथा आनन्दमय िै। आप सक्तच्चदानन्द िैं। अपने इस स्वरूप को समझें। जीवन का सामना करें। सािसी तथा वीर बनें।

सदैव प्रफुक्तित तथा आनक्तन्दत रिें। उदासी तथा हनराशा से दूर रिें। श्रद्धापूवाक भगवान् से प्राथाना तथा उनकी उपासना करें।

सदैव रिनात्मक दृहष्टकोण अपनायें। सकारात्मक हदव्य हविारों ंको प्रश्रय दे कर नकारात्मक हविारों ंको पराभूत करें। आपके अन्दर अपार शक्ति िै। मुस्कराते हुए कहठनाइयों ंका सामना करें। कभी हनराश न िों।ं सदैव मुस्करायें–िँसें तथा प्रसन्नता से निों-कूदें। सदैव भगवान् का स्मरण रखें। 'उनका' पहवत्र नाम सदैव आपके अधरों ंपर रिे। 'उनकी' शरण में जायें। 'वि' सदैव आपके प्रहत सद्भावना रखते िैं।

अपने आन्तररक स्वरूप को जान लें। अपने अन्तस् में आप एक ऐसी शाक्तन्त िैं, हजसे कोई कुषुब्ध निीं ं कर सकता। यिी आपका आन्तररक स्वभाव िै। इसी स्वभाव में संक्तसथत रिें। बाह्य संसार के काया-कलापों ंको साक्षी-भाव से देखें। दशाक की तरि एक ओर खडे िो कर भगवान् की लीला देखें। हवकुषुब्ध न िों।ं कहठन पररक्तसथहतयाँ हजस प्रकार आयी िैं, उसी प्रकार िली जायेंगी-उनका कोई भी हिह् अवशेष न रिेगा।

भगवान् दयालु िैं। जीवन में जो कुछ भी घहटत िोता िै, वि व्यक्ति के कल्याण के हलए िै। भगवान् की कृपा अवश्य प्राप्त िोती िै; परनुतु उसके हलए प्रतीक्षा करनी पडती िै। िम 'उन्िें' निीं ंसमझ सकते। 'वि' िमारी समझ से परे िैं।

धमाग्रन्‍थों ंका हनयहमत स्वाध्याय, 'मैं कौन हूँ' की सम्यक् पररपृच्छा तथा हनरन्तर प्राथाना-ध्यान-इनकी सिायता से आप हन:सन्‍देि भगवान् तक पहुँिेंगे। आप सदा-सवादा भगवान् में हनवास करें!

वीर बनें। सािसी बनें। धैया न खोयें। भगवान् आपकी रक्षा करेंगे। कहठन पररक्तसथहतयाँ कभी-न-कभी अवश्य आती िैं। यि जीवन िै। जीवन दु:खों ंसे पररपूणा िै। संसार का यिी स्वरूप िै। जीवन में उतार–ढ़ाव आया करते िैं। पररक्तसथहतयाँ क्षण-सथायी िैं। भगवान् की शरण में जायें। 'वि' भली-भाँहत जानते िैं हक आपका कल्याण हकसमें िै। अपना सारा बोझ 'उन' पर िाल दें। 'वि' आपकी समस्त कहठनाइयों ंको दूर करके आपको शाक्तन्त और प्रसन्नता प्रदान करेंगे।

मिाभारत का तथा साहवत्री, दमयन्ती और िौपदी की कथाओं ंका स्वाध्याय करें। उन्‍िें भी कहठनाइयों ं का सामना करना पडा। भगवन्नाम का जप करें। जिाँ-किीं ंभी जायें, भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें। एक क्षण के हलए भी ‘उनका’ हवस्मरण न करें।

सदैव स्मरण रखें हक तत्त्वत: आप सक्तच्चदानन्द-स्वरूप िैं। आप यि शरीर तथा पररवतानशील मन निीं ं िैं। आप िैं आनन्दमय- सक्तच्चदानन्दमय आत्मा! आप सदा अपने स्वरूप की लिरों ंमें हनमक्तज्जत रिें। सिमुि आप 'वि' िैं। भगवान् की कृपा आप पर रिे!

दूसरों ंके अनुकूल बनें (adapt), उनके साथ समायोजन करें (adjust) तथा उनके अनुरूप बनें (accommodate)। प्रत्‍येक वसुतु को ईश्वरीय इच्छा मानें। सूफी सन्त राहबया (जो एक जमीदार की सेहवका थीं)ं की जीवनी पढ़ें। सन्तों ंके जीवन से प्रेरणा प्राप्त करें। आपके आन्तररक तथा बाह्य जीवन हदव्य जीवन के हबन्दु पर आ कर एक िो जायें।

केवल भगवान् िी सत् िैं। यि संसार असत् िै। इस धरती की प्रत्‍येक वसुतु नश्वर िै। भगवान् की िी एकमात्र सत्ता िै। अत: केवल भगवान् का िी अन्‍वेषण करें। प्रहतहदन 'उनसे' प्राथाना करें। उनकी उपासना करें। सदैव भगवन्नाम लेते रिें।

हनराश न िों।ं सािस रखें। यि जीवन िै। इस संसार में कोई भी व्यक्ति सुखी निीं ंिै। िममें से प्रत्‍येक को कभी-न-कभी दु:ख उठाना िी पडेगा। दु:ख िमारे जीवन का अहनवाया अंग िै। इससे कोई बि निीं ंसकता।

हवशेषकर भगवद्-भिों ंको बहुत दु:ख उठाने पडते िैं। उनके दु:खों ंकी तुलना में िमारे दु:ख कुछ भी निीं ंिैं। हनभीकता से उन दु:खों ंका सामना करें। उनसे ऊपर उठें। वे आपको शक्ति प्रदान करेंगे। वे आपके हलए अप्रत्यक्ष कृपा-दान िैं।

आपका ताक्तत्त्वक स्वरूप आनन्दमय िै। इस स्वरूप में संक्तसथत रिें। आप सवाथा असूपृष्ट रिेंगे। जन्म-मरण-रोग शरीर के िी हलए िैं, आत्मा के हलए निीं।ं शरीर आता-जाता िै। सम्यक् हविार िारा शरीर की िेतना से ऊपर उठें। शरीर अहनत्य िै। एक हदन आपको इस शरीर का पररत्याग करना िी िोगा, तो हफर इसके हलए हिन्ता क्यों ंकरें ?

यहद िम आत्मा के अमर तथा अनश्वर स्वरूप की शक्ति का अनुभव कर सकें, तो िम अवश्य िी शरीर तथा इसकी सीमाओं ंको भूल सकेंगे। जैसे-जैसे िम अपनी गिराइयों ंमें संक्तसथत िोते जाते िैं, वैसे-वैसे िम अहधक शाक्तन्त तथा परमानन्द का अनुभव करने लगते िैं।

दु:ख मन को शुद्ध बनाता िै तथा उसकी धारा को भगवान् की ओर मोड देता िै। दु:ख से इच्छा-शक्ति में दृढ़ता आती िै, हृदय कोमल बनता िै तथा सहिष्णुता की क्षमता उत्पन्न िोती िै। सदैव भगवद्-हिन्तन में मूलबद्ध रिें। हनरन्तर भगवान् का स्मरण करते रिें। दृढ़तापूवाक 'उन्ें' पकडे रिें। 'उनकी' करुणा का हिन्तन करें। 'वि' दयालु तथा प्ेरेममय िैं। 'वि' करुणाहसन्धु िैं। 'उनकी' दया अनन्त िै। 'वि' सदैव आपके प्रहत सद्भावना रखते िैं। जो साधक अपने को 'उन्ें' समहपात कर देते िैं, वे सब प्रकार के भयों ंसे मुि िो जाते िैं। अन्त में वे सुख-शाक्तन्त तथा आनन्द को उपलब्ध िोते िैं।

केवल भगवान् िी सत् िैं। यि संसार असत् िै। इस धरती की प्रत्ेयेक वसुतु नश्वर िै। भगवान् की िी एकमात्र सत्ता िै। अतः केवल भगवान् का िी अन्ेवेषण करें। प्रहतहदन 'उनसे' प्राथाना करें, 'उनकी' उपासना करें। सदैव भगवन्नाम लेते रिें।

मानव-जीवन का उद्ेदेश्य दु:खों ंका पररिार करके शाश्वत आनन्द को प्राप्त करना िै। जन्म तथा दु:ख अपृथक्करणीय िैं। यहद आप दु:ख, वेदना तथा हवषाद का पररिार करना िािते िैं, तो आपको पुनजान्म का पररिार करना िोगा। पुनजान्म का पररिार करने का एकमात्र साधन ब्रह्मज्ञान िै।

भगवान् इक्तियों ंकी पहुाँ से परे िैं। यहद आप इक्तियों ंतथा इक्तिय-हवषयों ंसे अपना प्रत्यािार कर लें, तो आप भगवान् का साक्षात्कार कर सकते िैं।

आपको परम पूज्य गुरुदेव की आध्याक्तत्मक शक्तियों ंका प्रकाश प्राप्त िै। आपके हृदय में भगवान् हनवास करते िैं। 'वि' सदैव आपका आध्याक्तत्मक कल्याण िािते िैं। दु:खी न िों।ं अपने समस्त काया-कलापों ंको भगवद्-प्राथाना का रूप दे दें। भगवान् की उपक्तसथहत का भाव आपको 'उनके' आनन्दमय आहलंगन में बद्ध कर दे।

आप शाक्तन्त-स्वरूप िैं। आपका आन्तररक स्वरूप शाक्तन्त िै। अकु्षुब्ध रिें। आप हिरसथायी शाक्तन्त का आस्वादन करेंगे। समस्त वसुतुएाँ पररवतानशील िैं; परनुतु आप अपररवतानशील शाक्तन्त िैं। शाक्तन्त िी आपका नाम िै। यि शाक्तन्त हिरसथायी िै। यि शाक्तन्त-जो आप िी िैं- आपके प्रत्ेयेक हविार को आप्लाहवत करके आपके शरीर के प्रत्ेयेक रोमकूप में व्याप्त िो जाये!

अनावश्यक हिन्ता तथा खीज से आपकी हवषम पररक्तसथहतयों ंकी तीव्रता समाप्त र्निीं िंो जाती। हवगत कमों की प्रहतहियाओं ंको भोगना िी पडेगा। दु:खदायी पररक्तसथहतयों ंमें हंकंहित् प्रसन्नता रखने से जीवन का बोझा लिका िो जाता िै।

जो-कुछ जैसा िो रिा िै-उसके पीछे एक ईश्वरीय उदे्देश्य िै। समस्त सांसाररक हवपहत्तयों ंपर आप हवजय प्राप्त करें।

साधनाभ्यास के हलए आवश्यक पररश्रम करते जायें। हवपहत्तयों,ं कहठनाइयों ंतथा हनराशाजनक पररक्तसथहतयों ंमें भगवान् में अपनी आसथा न हिगने दें। जब आप अपने को पूणातः असिाय समझने लगते िैं, तब आपको अपने अन्दर से िी आशा और सिायता प्राप्त िोती िै।

गुरु और इष्ट दो र्निीं—ंएक िैं। गुरु इष्ट की ओर संकेत करता िै और उसी में हवलीन िो जाता िै। हिक्तन्तत न िों।ं हनराशा के अन्धकार में भी अपनी आसथा को दृढ़ बनाये रखें। पूणातः असिाय बन जायें। तब आपके अन्दर से िी आशा की हकरणें फूटती हदखलायी पडेंगी।

जीवन सुख और दु:ख का हमश्रण िै। हवपहत्तयों ंऔर संकटों ंको झेलने से आप अहधकाहधक दृढ़हनश्चयी बनते िैं। अटल रिें। कृतसंकल्प रिें। दृढ़हनश्चयी बनें। लिौ संकल्पवान् बनें।

सिमिु, जीवन का हवधान ऐसा िी िै। अक्तस्तत्व में प्रवेश करना तथा अक्तस्तत्व का त्याग करना - इन दो से धरती पर व्यतीत हकया जाने वाला जीवन हनहमात िोता िै। मृतुयु जीवन का प्रहतषेध र्निीं,ं वरन् उसकी पूणाता तथा हनष्पहत्त िै। जीव को आगे बढ़ते रिना िै। समस्त सृष्ट प्राहणयों ंकी हनयहत उनका अन्त्य हवघटन िै। इसीहलए उन्ें असत् किा जाता िै। केवल शाश्वत तत्त्व िी सत् िै। इसका अथा यि र्निीं िंै हक सृष्ट वसु्तुओं ंकी सत्ता र्निीं ं र्िोती। इसका अथा यि िै हक वे वसु्तुएँ सथायी र्निीं ंिोतीं।ं वे शीघ्र िी समाप्त िो जाती िैं। शाश्वत तत्त्व का अने्वेषण करना िी बुक्तद्धमानी िै। इसी तत्त्व (हजसे िम भगवान्, परमात्मा, परब्रह्म, आत्मा, पुरुष, सक्तच्चदानन्द आहद नामों ं से पुकारते िैं) का अने्वेषण करने के हलए िमें जीवन प्राप्त हुआ िै। जीवन की पूहता इसी में िै हक इसी जीवन में शाश्वत तत्त्व का अनुभव या साक्षात्कार िो जाये। इसी परम अनुभव से शाक्तन्त, परमानन्द तथा अनश्वरता उत्पन्न र्िोती िैं।

आसथा का हवकास िमशः िोता िै। ईश्वर-साक्षात्कार के पश्चात् िी आसथा पूणातः हवकहसत िो पाती िै। इस हवषय को ले कर हिक्तन्तत न िों।ं आपकी आसथा का जैसा भी हवकास हुआ िै-उसी आसथा के सिारे आगे बढ़ िलें। आध्याक्तत्मक जीवन का अभ्यास करने से आसथा हवकहसत िोती िै। शंकाएँ या प्रश्न कभी-कभी उभरते र्िी िैं। कोई भी इन शंकाओं–प्रश्नों ंसे मिु र्निीं िंै। बस, इतना जान लें हक भगवान् की सत्ता िै; केवल विी एक अपररवतानशील सत्ता िै। समस्त वसु्तुएँ (हजनमें प्रश्नों ंको उठाने तथा अने्वेषण करने वाला वतामान व्यक्तित्व भी सक्तम्महलत िै) पररवतानशील िैं। सार-रूप में, आपका ताक्तत्त्वक स्वरूप एक अपररवतानशील तथा शाश्वत सत्ता िै।

ईश्वरीय इच्छा के समक्ष आत्म-समपाण कर दें। इस हवशाल हवश्व की लीलाओं ंके सूत्रधार भगवान् िी िैं। िम 'उनके' उपकरण मात्र िैं। िमारे हनयन्त्रण में कुछ भी र्निीं िंै। बस, िम एक काया कर सकते िैं- भगवान् से प्राथाना करने का काया। जो प्राथाना सचे्चे हृदय से हनकलती िै, उसे 'वि' अवश्य सुनते िैं। अतः 'उनसे' प्राथाना करें और 'उनकी' कृपा की यािना करें। भगवान् करुणा-सागर िैं। 'वि' सदैव अपने िक्तों ंकी देख-भाल करते िैं। 'उनमें' पूरी आसथा रखें। 'वि' जो-कुछ करते िैं, िक्तों ंके कल्याणाथा करते िैं। 'उनके' िाथों ंमें िम पूणातः सुरहक्षत िैं।

अपने भहवष्य के हवषय में कभी हिक्तन्तत न िों।ं अपने समस्त काया-कलाप भगवान् को समहपात कर दें। इस समपाण में हकसी प्रकार की शता निीं ंिोनी िाहिए। इसका शुभ पररणाम यि िोगा हक हवपहत्तयाँ सदा-सदा के हलए आपसे बहुत पीछे छूट जायेंगी। यि योग की एक सरलतम हवहध िै। आप प्राथाना िारा आत्मानन्द प्राप्त करें !

हप्रय आत्मस्वरूप! हनराश न िों।ं शारीररक कष्ट आते-जाते रिते िैं। वे कमा-अघनाशक िोते िैं। शारीररक कष्ट िो, तब भी यि अनुभव करना िाहिए हक आप स्वसथ िो रिे िैं। सकारात्मक हविारों ंको प्रश्रय देने से आप शीघ्र िी स्वास्थ्य-लाभ करेंगे।

प्रत्येक पररक्तसथहत में भगवद्-इच्छा के समक्ष आत्म-समपाण कर देने से मन तुरन्त शान्त िो जाता िै। अतः हनरन्तर भगवान् का स्मरण करें और यि अनुभव करें हक प्रत्येक घटना 'उनकी' इच्छा से घहटत िो रिी िै। भगवान् दया और करुणा के सागर िैं। 'वि' सदैव अपने भिों ंका कल्याण करते िैं; भले िी भि गण िुहदाक् की घटनाओं ंमें हछपे 'उनके' अदृश्य िाथों ंको न देख पायें।

हनयहमत रूप से आध्याक्तत्मक साहित्य का स्वाध्याय करें। परम पूज्य गुरुदेव की पुस्तकें प्रेरणा की स्रोत िैं। वे अध्यात्म-पथ पर आपका मागा-दशान करेंगी। उनसे आपकी अहधकांश शंकाओं ंका हनवारण भी िोगा।

अपने अन्दर हदव्य सत्ता का अनुभव करें और 'उससे' प्रकाश, प्रसन्नता तथा शक्ति प्राप्त करते रिें। भगवान् सदैव आपके साथ िैं। 'वि' आपके अन्तवाासी जनक, मागा-दशाक तथा हमत्र िैं। जब तक 'वि' आपके पास िैं, तब तक आपको हकसी वसुतु का अभाव निीं ंिो सकता। अपनी समस्त हिन्ताओं ंका त्याग कर दें तथा शाक्तन्त और प्रसन्नता से अपना काम-काज करते रिें। भगवान् में भरोसा रखें तथा 'उनमें' संक्तसथत िो जायें।

भगवान् की इस धरती पर िम 'उनकी' इच्छा को िी गहतशील हुआ पाते िैं। इन पररक्तसथहतयों ंमें िमारे हलए 'उनकी' क्या इच्छा िै-इसे जानने के हलए िमें 'उनसे' प्राथाना करनी िाहिए। अन्ततः िम यि देखेंगे हक भगवद्-इच्छा बलीयसी िै।

हवगत जन्मों ंके कमों से िी मानव-शरीर बनता िै। इस शरीर की पररवहतात िोती हुई हवहभन्न दशाएँ कमों को भोगने की अहनवाया प्रहियाएँ िैं। इन पररवतानशील प्रहियाओं ंसे अन्तयाामी आत्मा सदैव अप्रभाहवत रिती िै। आप सदा शरीर-मन की पररवहतात िोती हुए दशाओं ंके हनहवाकारी साक्षी बने रिते िैं। इस सत्य को जान लें। अपने ताक्तत्त्वक स्वरूप पर अपने को आधाररत करें। अतीत, वतामान तथा भहवष्य में सदा िी आप तेजस्वी अन्तरात्मा िैं। हनभीकतापूवाक परम तत्त्व के प्रहत हनष्ठा रखें। प्रत्येक पररक्तसथहत में मुस्कराते रिें। दैहनक जीवन में इस वेदान्त को व्यविार में लायें।

शरीर में िी आयु-जन्य पररवतान आते िैं, यिी स्वसथ और अस्वसथ िोता िै; परन्तु आप िैं अपररवती कूटसथ आत्मा । शाक्तन्त और आनन्द आपके स्वरूप िैं। इस आन्तररक जागरूकता में सदैव संक्तसथत रिें। सांसाररक अनुभव असथायी तथा क्षहणक िैं। ये आपकी अखण्ड आन्तररक आत्मानुभूहत को प्रभाहवत निीं ंकर सकते। भगवान् की उपक्तसथहत में हजयें।

हप्रय आत्मन् ! िैतानुभवों ंसे िी यि सांसाररक जीवन हनहमात िोता िै। शरीर धारण करने के बाद िमें इन अनुभवों ंको धैयापूवाक भोगना िी पडेगा। इन अनुभवों ंसे बुक्तद्ध पररपक्व बनती िै। ये अनुभव अपररिाया भी िैं। श्रीमद्भगवद्गीता का हितीय अध्याय पढ़ें। तब आपको सत्य का पता िलेगा।

भूलोक कमाभूहम ि अथाात् यि लोक हवगत कमों को भोगने िेतु ि। इस लोक में जीवात्मा अनुभवों ंको प्राप्त करने के हलए तथा परम मोक्ष की ओर उनुमुख अपने िम-हवकास को प्रगत करने िेतु जन्म लेता ि। जब तक यि प्रहिया पूणा निीं ंिो जाती, तब तक जीवात्माओं ंको हवहभन्न शरीर धारण करके बार-बार आना पडता िै। हकसी का भी हकसी अन्य से कोई आधारभूत सम्बन्ध निीं ंि। हजस प्रकार लट्ठे नदी में बिते-बिते कभी-कभी एक-दूसरे के हनकट आ जाते िैं; इसी प्रकार भौहतक सम्बन्धों ंसे सम्बद्ध जीवात्माएँ भी एक-दूसरे के हनकट आ जाती िैं। हजस प्रकार लिे एक-दूसरे के हनकट आने के पश्चात् हफर अलग-अलग िो जाते िैं तथा हवहभन्न हदशाओं ंमें बिने लगते िैं, उसी प्रकार समय आने पर जीवात्माएँ भी पृथक् पृथक् िो कर यात्रा करने लगती िैं।
यि एक अवश्यम्भावी सत्य ि। िमें इस तथ्य को स्वीकार करना िोगा। परन्तु, जीवन का अवसान निीं ंिोता। इसमें पाथाक्य िोता ि; परन्तु हवनाश निीं ंिोता। जो इस सत्य को जानता ि, वि शाक्तन्त को प्राप्त िोता ि। उसका हृदय कभी दु:खी निीं ंिोता; क्योंहंक वि जानता ि हक इन समस्त हवहभन्न प्रहियाओं ंसे िी जीवन हनहमात िोता िै। हजसे िम मृतुयु किते िैं, वि जीवन की मिान् योजना का उसी प्रकार एक अंग ि, हजस प्रकार इस रूप में स्वीकृत कोई अन्य प्रहिया। इस ब्रह्माण्डीय रंगमंच (हजसे संसार किा जाता ि) पर घहटत िोने वाली घटनाओं ंके पीछे तथा वैश्व जीवन (प्रत्येक व्यक्ति हजसका एक अंग ि) के इस प्रसुफुटन की पृष्ठभूहम में एक गिन कारण तथा प्रच्छन्न अहनवायाता ि।

भगवान् के हदव्य नाम को अपना सवास्व बना लें। आपकी हजह्वा पर भगवन्नाम सदैव उपक्तसथत रिे। इस युग में भगवन्नाम एक मिान् शक्ति तथा सान्त्वना ि। भगवन्नाम आपके हलए समस्त प्रकार की समस्याओं ंतथा कहठनाइयों ंके बिी से सुरहक्षत तथा अक्षत हनकल आने में सिायक हसद्ध िोगा। भगवन्नाम में तिीन िो जाना वास्तहवक शाक्तन्त का अनुभव प्राप्त करना ि।

भगवान् में पूणा आसथा रखें। 'वि' जो-कुछ भी आपके हलए करते िैं; विी आपके हलए सवोत्तम ि। 'वि' आपके हलए विी करेंगे, जो आपके हलए कल्याणकारी िोगा।

हनराश न िों।ं भगवान् में आसथा रखें। समस्त कहठनाइयाँ तथा हवपहत्तयाँ समाप्त िो जायेंगी। ये जीवन की अंग िैं। ये आपको शक्ति प्रदान करने के हलए आती िैं। हनभीकतापूवाक इनका सामना करें। यद्यहप पाण्डव श्रीकृष्ण के प्रेमपात्र थे तथा वे उनके अत्यन्त हनकट भी थे; परन्तु उन्ें (पाण्डवों ंको) अनहगनत हवपहत्तयों ंका सामना करना पडा। भिों ंकी िी आसथा और सत्यशीलता की परीक्षा ली जाती ि। भगवान् की शरण में जायें। 'वि' आपकी देख-भाल करेंगे।

जो आपको िाहन पहुँचायें, उन्ें प्रेम करें। कदाहप उनकी हनन्दा न करें। उन्ें पता िी निीं ंि हक वे क्या कर रिे िैं। वे अज्ञानी िैं। भगवान् से प्राथाना करें हक 'वि' उन्ें बुक्तद्ध दें। जो आपसे घृणा करें, उन्ें प्रेम करें। जब भी वे आपसे हमलें, उनसे मुस्कराते हुए वाताालाप करें। उन्ें यि बात जान लेने दें हक आपके मन में उनके प्रहत कोई नकारात्मक भावना निीं ंि। आप देखेंगे हक उनका हृदय धीरे-धीरे पररवहतात िो जायेगा।

सदैव भगवन्नाम लेते रिें। भगवन्नाम िी जीवन की समस्त हवपहत्तयों ंकी रामबाण औषहध ि। ऐसी कोई वसुतु निीं ंि, हजसका भगवन्नाम-जप से प्रहतकार न हकया जा सकता िो । भगवान् दयालु तथा करुणामय िैं। उनकी दया असीम ि।

बहुत सवेरे उठें और तेजी से टिलें। टिल कर सूयोदय से पूवा िी वापस लौट आयें। थोडी देर बाद ठण्डे पानी से स्नान करें। इसके बाद सवाांगासन, िलासन, पहश्चमोत्तानासन आहद आसन १०-१५ हमनट तक करें। प्रत्येक आसन को िार-पााँच बार दोिरायें। तत्पश्चात् ५ हमनट तक प्राणायाम करें। भगवान् से प्राथाना करें हक 'वि'

आपको शक्ति प्रदान करें। हनरन्तर भगवन्नाम लेते रिं। इससे आपको शक्ति प्राप्त िोगी। सायंकाल भी आसन-प्राणायाम का अभ्यास करें। खुली ताजी िवा में सन्ध्या-समय भी टिलना न भूलें।

रोग केवल नश्वर भौहतक शरीर को िी प्रभाहवत करता िै। आपका वास्तहवक 'मैं' रोगों ंसे परे िै। यि 'मैं' समस्त सांसाररक क्लेशों ंसे परे िै। आपका तात्त्त्वक स्वरूप हदव्य िै। हनयहमत ध्यान, मनन तथा सम्यक् हविार से इस तथ्य को जानें।

प्राथानामय भाव में रिं। 'जो' आपके हृदय-मक्तन्दर में हवराजमान िैं, 'उन्िं' ं का अन्वेषण करें। 'उनसे' मागा-हनदेशन प्राप्त करें।

भगवान् में सदैव आसथा तथा हवश्वास रखें। सदैव यि अनुभव करें हक 'विी' आपके माध्यम से काया और वाताालाप कर रिे िैं। तब आपके हलए हिक्तन्तत और भयभीत िोने का कोई कारण निीं ंरि जायेगा। धीरे-धीरे आप हनभीक तथा हन:संकोि रूप से वाताालाप करने लगेंगे। अनुभव करें हक सबकी सेवा करके आप भगवान् की िी सेवा कर रिे िैं। कुछ भी बोलने से पिले भगवान् का स्मरण करें तथा आश्वस्त िो जायें हक 'वि' आपका मागा- दशान करेंगे।

भगवान् सवाव्यापी िैं। प्रत्येक सथान पर 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें। 'उनके' नेत्र सब-कुछ देख लेते िैं। 'उनके' िाथों ंमें प्रत्येक की रक्षा करने की क्षमता िै। 'उनमें' आसथा रखें। 'उनके' मधुर नाम की शरण में जायें। आपको हनराश िोने की आवश्यकता निीं ंिै। भलाई आपका आदशा तथा लक्ष्य बने! आप सब भले बनें और ईश्वरत्व को प्राप्त िों!ं

भगवान् में पूणा आसथा रखें। 'उनसे' प्राथाना करें। 'वि' करुणा-सागर िैं। प्रत्येक घटना 'उनकी' िी इच्छा से घहटत िोती िै। केवल 'वि' िी िमारे वास्तहवक रक्षक तथा उद्धारक िैं। 'वि' सदैव अपने भिों ंकी देख-भाल करते िैं।

अपना मन सदा-सवादा भगवान् के सम्पका में रखें। तब मन की भ्रष्टता समाप्त िो जायेगी। जप तथा ध्यान का अभ्यास प्रहतहदन करें। हजतना िी अहधक आप भगवद्-हिन्तन करेंगे, आपका जीवन उतना िी अहधक हितकर बनेगा।

समपाण की भावना से साधनाभ्यास करें। हवकास करने के हलए संघषा करना िी िोगा। संघषा का सामना करने से कतरायें निीं।ं ितप्रभ न बनें। भगवान् आपके वास्तहवक सियक िैं। पूरे उत्सा से अध्यात्म-पथ पर अग्रसर िों।ं कुषुब्ध न िों।ं

४. गृिसथों ंके हलए परामशा

आपका गृि भगवान् का आवास िै। आप सब, जो भगवान् का स्मरण करते िैं, धन्य िैं। वि गृि धन्य िै, जिााँ भगवान् की प्रहतष्ठा करके उनकी पूजा-उपासना की जाती िै।

आप सब भगवान् को अपने-अपने घरों ंकी केंिीभूत सत्ता मानें तथा अपने काया-सथलों ं(दुकान आहद) में उन्िें अपना साथी। समय पंख लगा कर उडा िला जा रिा िै। नाम-रूप नष्ट िोते जा रिे िैं। जो व्यक्ति जागरूक निीं िंै, वे अपना मूल्यवान् जीवन हबना कुछ उपलब्ध हकये नष्ट कर देते िैं। यि आवश्यक िै हक िम प्रत्येक हदवस जागरूक तथा उत्सािी बने रिें। िम अपने भौहतक जीवन के अक्तन्तम हदवस का स्वागत प्रफुि हृदय से मुस्कराते हुए करें। िमारी समग्र सत्ता शाक्तन्त से पररपूररत िोनी िाहिए। भगवान् का हवस्मरण एक क्षण के हलए भी न िो। आपके ओष्ठ अहवनाश भगवन्नाम का जप करते रिें।

वास्तहवक शाक्तन्त तथा यथाथा आन्तररक प्रकाश का मागा िै-सन्तों ंके उपदेशों ंका पालन करना । सन्त जन िमें सरल, करुणामय एवं सन्तोष प्रदान करने वाला जीवन व्यतीत करने तथा अपनी कामनाओं ंको कम करने का उपदेश देते िैं। उदात्त हविार तथा हिन्तन एवं हनष्कपट आदतें पारलौहकक जीवन में धन्यता तथा प्रसन्नता प्राप्त करने की कुंजी िैं। अपने िोध, लोभ तथा ऐक्तिय अहभरुहि पर हनयन्त्रण रखें। शुहिता तथा उदारता के गुणों ंका हवकास करें। प्रत्येक क्षण भगवद्-स्मरण करें। अपने गृि को भगवान् का पहवत्र आवास मानें। सांसाररक वाताालापों ंमें संलग्न िो कर समय नष्ट न करें। सदैव प्रफुि रिें। अपनी सन्तानों ंको भी इसी प्रकार जीवन व्यतीत करने का प्रहशक्षण दें। आपका यि प्रहशक्षण आपकी सन्तानों ंको हदया गया सवााहधक मूल्यवान् उपिार िै। आप अपने जीवन को एक ऐसा आदशा उदािरण बना लें, हजसका अनुकरण आपकी सन्तानें करें। तब आपका गृि स्वगा बन जायेगा।

आप सद्गुणों ंसे पररपूररत धमामय तथा आदशा जीवन व्यतीत करें। आपके जीवन के प्रमुख तत्त्व िैं- दानशीलता, हनधानों ंतथा रोहगयों ंकी सेवा, गुरु जनों ंतथा अहतहथयों ंका सम्मान और पडोहसयों ंके प्रहत प्रेम। आप हनत्य-प्रहत भगवान् की पूजा करें। सुख तथा प्रसन्नता के रूप में अपना अंशदान समाज को दें। शुद्ध तथा सरल जीवन व्यतीत करें। ऐसे जीवन से आपको सफलता तथा प्रसन्नता प्राप्त िोगी।

इस बात को भली प्रकार समझ लें हक पाररवाररक जीवन मात्र एक सांसाररक साझेदारी निीं िंै। इसे आध्याक्तत्मक साझेदारी में रूपान्तररत िो जाना िाहिए। ऐसे पाररवाररक जीवन में पहत-पत्नी-दोनों ंको भगवत्-तत्त्व का अन्वेषण करना िाहिए। आपका गृि एक साधना-मक्तन्दर िै। दैहनक प्राथाना, पूजा तथा िररनाम-संकीतान िारा गृि को भगवान् का मक्तन्दर बना दें। ऐसा गृि वास्तव में वैकुण्ठ िै। धमा की मयाादा बनाये रखने तथा अपने दैहनक जीवन के माध्यम से भगवान् को गौरवाक्तन्वत करने िेतु शुद्धता तथा सत्यता से पररपूणा जीवन व्यतीत करें।

जीवन-यापन में सदैव सरलता को मित्त्व दें। फैशन तथा उच्छृंखलता से बिें। फैशन शाक्तन्त तथा प्रसन्नता का शत्रु िै। पहत-पत्नी-दोनों ंहमल कर भारतीय संस्कृहत की वास्तहवक आत्मा को प्रकट करें। पहत्नयााँ अपने को साहवत्री तथा सीता के समान पहतव्रता नाररयों ंके रूप में हवकहसत करें। पहत मयाादा- पुरुषोत्तम श्रीराम के समान एकपत्नीव्रत पालन करने का मिान् संकल्प लें। उन सबका जीवन पहवत्रता तथा सद्गुणों ंके प्रकाश से मिक उठे। पहत-पत्नी श्रद्धापूवाक तथा पूणा हनष्ठा के साथ एक-दूसरे को प्रेम करें। हववाि पहवत्र िै। गृि पहवत्र िै। पहत्नयााँ अपने गुरु जनों,ं अहतहथयों,ं हविानों ंतथा साधु-सन्तों ंकी सेवा करें। पहत-पत्नी दोनों ंहनधानों ंकी धमाानुकूल सिायता करें।

आपका गृ भगवान् का पहवत्र मक्तन्दर बने। विााँ भगवन्नाम के उच्चार की ध्वहन सुनायी पडती रि। विााँ पहवत्र धमाग्रन्थों का स्वाध्याय अथवा पाठ िोता रि। विााँ अवश्यमेव हनत्य-प्रहत पूजा की जाये। अगरबत्ती, आरती आहद की शुद्धकारी सुगक्तन्ध से पूरा गृ पहवत्र िो उठे। ऐसा िी जीवन और ऐसा िी घर िो, तो दम्पहत को समृक्तद्ध, उन्नहत, सफलता और प्रसन्नता प्राप्त िोते िैं।

भगवान् में आसथा रखें और सदैव उनका स्मरण करें। अपने िम सम्यक् हवहध से करें। सत्यता और भलाई के मागा पर लिें। सदैव स्मरण रखें हक आपमें और आपके िारों ओर भगवान् उपक्तसथत िैं। वे आपके अन्दर हनवास करते िैं। जीवन व्यतीत करने का अथा िै-प्रहतहदन ईश्वरोन्मुख गहत । भगवान् आपको आशीवााद प्रदान करें!

भगवान् के हलए जीवन व्यतीत करें; भगवान् में िी संक्तसथत िो कर हजयें। अपने समस्त कमा पूजा-भाव से करें। धमा पर आधाररत कमा िी करें। प्रत्येक कताव्य पुनीत िै। कताव्यपरायणता सवोच्च ईश्वरोपासना िै। आप सेवा, दान, पूजा, जप, स्वाध्याय तथा भगवान् का सतत स्मरण करते हुए धमामय तथा सदािार-युि जीवन व्यतीत करें।

भगवान् के हबना जीवन वास्तहवक मृत्यु िै। यहद जीवन में भगवान् का अभाव रि, तो समग्र संसार की सम्पहत्त का स्वाहमत्व हमल जाने पर भी वास्तहवक सुख प्राप्त करने की आशा निीं की जा सकती। वि गृ सिमुि वैकुण्ठ िै जिााँ शाक्तन्त रिती िै, धमाग्रन्थों का स्वाध्याय हकया जाता िै, भगवन्नाम का कीतान िोता िै और पररवार के सदस्य मेल-हमलाप से रिते िैं। हनत्य-प्रहत भगवन्नाम का कीतान करके आप अपने गृ को वैकुण्ठ में पररवहतात कर दें।

ईश्वरापाण वास्तहवक शाक्तन्त तथा सान्त्वना का स्रोत िै। सन्तोष वास्तहवक धन िै। आप भगवान् के इस हदव्य धन को प्राप्त करने का प्रयास करें। आप सद्गुणों से युि, भक्ति से पररपूणा, हनःस्वाथा परोपकाररता तथा कताव्यपरायणता का धमामय एवं श्रेष्ठ जीवन व्यतीत करें। आपका गृ भगवान् का आवास तथा आध्याक्तत्मक मि-हवकास का सथल बन जाये। पहत-पत्नी इस बात को समझें हक सद्गुणों की पूणाता तथा ईश्वर-साक्षात्कार की ओर बढ़ते समय वे एक आध्याक्तत्मक साझेदारी (आध्याक्तत्मक संसगा) से परस्पर सम्बद्ध िैं। एकपत्नीव्रत तथा पाहतव्रत्य के आदशा उनके पारस्पररक सम्बन्धों तथा गृसथ-जीवन को संिाहलत करें।

पहत-पत्नी दोनों िी सद्गुणों से पररपूररत धमामय जीवन व्यतीत करें। अन्यों को प्रसन्नता देने से िी वास्तहवक प्रसन्नता प्राप्त िोती िै। सेवा, प्राथाना तथा पूजा से अलंकृत आदशा जीवन व्यतीत करते हुए वे समाज के सामने एक आदशा प्रसुतुत करें। वे हनधानों तथा रोहगयों की सेवा करें। यिी एक गृसथ का आदशा जीवन िै।

हववाि का मित्त्व सावालौहकक िोता िै। यि मानव की मूल-प्रवृहत्तयों पर हनयन्त्रण रखता िै और उन्ें आध्याक्तत्मक बना देता िै। गृसथाश्रम में िी व्यक्ति अपने आन्तररक व्यक्तित्व को प्रहशहक्षत करना और अपने िररत्र का हनमााण करना सीखते िैं। स्त्री-पुरुष के इसी (पूणातः) नैहतक तथा आध्याक्तत्मक हमलन की आधारहशला पर समूपूणा समाज का ढााँिा हनहमात िोता िै। हववाि उच्चतर जीवन की मात्र एक तैयारी िै-इस तथ्य को कभी निीं भूलना िाहिए। पहत-पत्नी अपने को एकमेव परमात्मा की सन्तानें समझें, हजन्ें दैवी इच्छा िारा उसके हदव्य लक्ष्य की पूहता िेतु साथ-साथ जीवन व्यतीत करने के हलए परस्पर हनकट लाया गया िै। परमात्मा से संस्वररत िोने तथा हदव्य इच्छा को व्यक्तिक इच्छा के माध्यम से प्रवाहित िोने देने िेतु पहत-पत्नी का यिी सम्यक् आदशा िोना िाहिए।

प्रसन्नता प्राप्त करने की कुंजी िै-भगवान् का सतत स्मरण तथा पर-कल्याण। दूसरों ंको प्रसन्नता प्रदान करके प्रसन्नता का अनुभव करें। गुरु जनों ं का आदर, अहतहथ-सत्कार, धमािारण, पडोहसयों ं के प्रहत प्ेरम तथा परोपकार गृिसथाश्रम-धमा के सारभूत तत्त्व िैं।

गुरु जनों ंकी सेवा, पडोहसयों ंके प्रहत प्ेरम, दानशीलता, सरल जीवन, सत्यवाहदता, मन-हविारों ंकी पहवत्रता-यि िै गृिसथाश्रम का नीहतशास्त्र । पहत-पत्नी इन हसद्धान्तों ंका पालन करें। जब उत्सािपूवाक इनका पालन हकया जाता िै, तब पररवार में धन्यता तथा शाश्वत आनन्द का वास िोता िै।

गृिसथ-जीवन सवाश्ेरष्ठ जीवन िै; क्योंहक इसी जीवन में सेवा, सहिष्णुता, सूझ-बूझ, दानशीलता तथा प्ेरम के आदशों को िररताथा हकया जा सकता िै। ईश्वर की ओर ले जाने वाले मागा पर आगे बढ़ने िेतु पहत-पत्नी दैहनक साधना (उपासना, प्राथाना, स्वाध्याय आहद) में परस्पर सियोग देते हुए एक-दूसरे को सिायता प्रदान करें।

जब पहत-पत्नी दोनों ंिी आसथा, भक्ति तथा प्ेरम सहित अपने हृदयों ंको भगवान् की ओर उन्मुख कर देते िैं, तब उनकी शाक्तन्त और प्रसन्नता का कोई पारावार निीं ंरिता। तब हनहश्चत िी, उनका गृि पृथ्वी पर वैकुण्ठ के समान िो जाता िै तथा मानव- जाहत के हलए एक उत्तम आदशा बन जाता िै। पररवार में बालकों ंको भी सत्य, आज्ञाकाररता, अध्ययन तथा दैहनक प्राथाना के मागा पर िलने िेतु प्रहशहक्षत हकया जाना िाहिए। पररवार में प्रहतहदन कुछ समय के हलए भजन-कीतान के काया्रम आयोहजत करने से गृि हदव्य आध्याक्तत्मक स्पन्दनों ंसे आपूररत िो जाता िै।

पहत-पत्नी सदैव हववाि की आध्याक्तत्मक आधारहशला का स्मरण रखें। हववाि सामाहजक साझेदारी िी निीं ंिै; श्ेरष्ठ जीवन- यापन तथा ईश्वर-साक्षात्कार करने िेतु यि एक पहवत्र सिबन्ध भी िै। गृिसथ-आवास देवालयों ंके समान िी पहवत्र िोना िाहिए। संहक्षप्त पूजा-उपासना को गृिसथों ंके दैहनक जीवन का एक अहनवाया हवषय बन जाना िाहिए। समूपूणा गृि भगवन्नाम-स्मरण से व्याप्त तथा पहवत्र िो जाना िाहिए।

पहत-पत्नी राम तथा सीता के समान जीवन व्यतीत करें। सद्गुण-सम्पन्न धमामय जीवन व्यतीत करते हुए वे अन्य गृिसथों ंके हलए एक उदािरण बन जायें। वे सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। माता-माता तथा अहतहथयों ंकी सेवा, सत्यवाहदता, साधु- संन्याहसयों ंको हभक्षा-दान, आदशा हवहधयों ंसे सन्तानों ंका पालन-पोषण, पर-सिायता के हलए आतुरता, दानशीलता तथा भगवद्-भक्ति-ये िैं गृिसथ-जीवन की आधारहशलाएँ।

पहत-पत्नी अपने आवास को उपासना का सथल समझें। वे अपने जीवन को धमा का पररपालन करने, भलाई करने तथा ईश्वर-साक्षात्कार के मिान् लक्ष्य की ओर अग्रसर िोते रिने के उद्देश्यों ंकी पूहता के हलए एक साझेदारी समझें।

५. साधना

अपने गम्भीर आध्याक्तत्मक प्रयास तब तक जारी रखें, जब तक भगवद् दशान न ि◌ो जाये। गिन आन्तररक साधना को अपने जीवन का मूल-स्वर बना लें। हदव्य ि◌तना के सतत स्मरण तथा भगवान् की हनरन्तर उपक्तसथहत की भावना को अपने जीवन का आधार बनायें।

हनयहमत रूप तथा व्यवक्तसथत ढंग से की जाने वाली साधना जीवन की आन्तररक शाक्तन्त तथा प्रसन्नता की जननी ि◌ै।

केवल भगवान् की ि◌ी सत्ता ि◌ै। यि संसार असथायी ि◌ै। जीवन का मित् उद्देश्य ि◌ै- पूणाता की प्राक्तप्त अथाात् भगवद्- साक्षात्कार। इस धरती-लोक पर बटोिी की तरि जीवन व्यतीत करते हुए इस मिान् लक्ष्य को प्राप्त करने ि◌ेतु प्रयास करें। प्राथाना, उपासना तथा ध्यान ि◌ारा आप इस लक्ष्य की ओर अग्रसर ि◌ोंगें।

भगवद्-कृपा सदैव आप पर ि◌ै। 'उनकी' कृपा के हबना आप साधना में हंकंहित् भी सफलता प्राप्त निीं ◌ं कर सकते। साधनाभ्यास के हलए मात्र संघषा करना भी 'उनकी' कृपा ि◌ी ि◌ै। आपके अन्तःकरण ि◌ारा प्रकहटत मात्र इस बात का बोध भी हक 'आप हनयहमत रूप से साधनाभ्यास निीं ◌ंकर रिे ि◌ैं', भगवद्-कृपा का ि◌ी पररणाम ि◌ै।

भगवान् तथा गुरुदेव की उपक्तसथहत को सदैव अनुभव करें। एक हदन के हलए भी साधनाभ्यास करना बन्द न करें। हदन समाप्त ि◌ोने पर अपने समस्त दैहनक कायों को भगवान् को समहपात कर दें। प्रहतहदन हनहश्चत समय पर प्राथाना, उपासना तथा ध्यान करें।

साधनाभ्यास करने से आप सदा-सवादा के हलए प्रसन्न, एकाग्रहित्त, सनुतुहलत, शान्त, आवेगिीन, हनभाय, सािसी, दयालु, औिधी, कामना रहित तथा 'मैं-मेरे' की भावना से मिु ि◌ो जाते ि◌ैं। हनयहमत रूप से, मन लगा कर तथा भावपूवाक साधनाभ्यास करने से आन्तररक जीवन समृद्ध बनता ि◌ै, आत्महवश्लेषी आन्तररक दृहष्ट प्राप्त ि◌ोती ि◌ै तथा समस्त पररक्तसथहतयों ◌ंमें मन अनुहिग्न रिता ि◌ै। इस जीवन की एकमात्र सम्पहत्त साधना ि◌ी ि◌ै।

िम इस धरती-लोक पर भगवत्साक्षात्कार करने आये ि◌ैं। यि साक्षात्कार करने ि◌ेतु ि◌में प्रत्येक सम्भव प्रयास करना ि◌ाहिए। प्रहतहदन हनहश्चत समय पर ि◌में प्राथाना, जप तथा ध्यान करने ि◌ाहिए।

भगवान् प्रकाश िैं। 'वि' शाश्वत जीवन िैं। 'वि' प्ेरेम िैं। 4/95' एकमात्र सत्य िैं। एकमात्र 'उनकी' िी सत्ता िै। 'उनके' अहतररि शेष सब असत्य िै। यि संसार एक अयथाथा बाह्य हदखावा िै। 'उन्िें' सम्ूपूणा हृदय से प्यार करें। 'वि' आपके परम हमत्र िैं।

साधना एक िहमक प्रहिया िै। अन्यों ंके हलए भलाई करना तथा जीवन के प्रत्ेयेक क्ेषेत्र में प्ेरेम, करुणा, सत्यवाहदता, अहिंसा तथा शुहिता के गुणों ंको अहजात करने का अभ्यास करना धमा िै। भगवान् के साथ ऐक्य सथाहपत करने का उपाय िै-हमत्र-भाव, बा दयालुता, प्ेरेम, सिानुभूहत तथा करुणा से संसार को पररपूररत कर देना। अनन्त सत्ता के अनुरूप जीवन व्यतीत करें।

साधना का उद्ेदेश्य िै-मन को प्रहशहक्षत करना। सुफुररत तथा अशान्त िोना मन का स्वभाव िी िै। साधना एक िहमक प्रहिया िै। ध्यान करने के हलए बैठने से पूवा कुछ स्तोत्रों, ं प्राथानाओं ंतथा मन्त्रों ंका पाठ करें। इसके बाद जप तथा ध्यान प्रारम्भ करें।

जब कभी प्रातःकाल उठने में कहठनाई िो, तब हित्तन्तत न िों।ं कभी आपको ऐसा प्रतीत िोगा हक ध्यान बहुत सिजतापूवाक िो रिा िै, कभी आपको ध्यान करने के हलए प्रयास करना पडेगा। ऐसी पररत्तसथहतयाँ धीरे-धीरे समाप्त िो जायेंगी। ध्यानाभ्यास जारी रखें। दैहनक ध्यान का अभ्यास दृढ़तापूवाक तथा कम-से-कम दो-तीन घण्ेटे तक करें। इससे आपका ध्यान सिज तथा त्तसथर िो जायेगा।

मानव को भगवान् या गुरु की कृपा प्राप्त िै। इस कृपा के फलस्वरूप वि साधना में हनयहमत तथा सथायी रूप से उन्नहत कर सकता िै। प्रातःकाल जल्दी उठने, आसन-व्यायाम, कीतान, जप, प्राणायाम करने तथा गीता आहद सद्ग्रन्ों ंका स्वाध्याय करने में उसका हनयहमत िोना हनश्चय िी प्रशंसनीय िै। उसे अपने ध्यानाभ्यास को व्यवत्तसथत तथा हनयहमत बनाये रखना िाहिए तथा अपने लक्ष्य तक पहुँिने के हलए हनरन्तर प्रयास करते रिना िाहिए। ध्यान आध्यात्त्मक दैनत्तन्दनी के अनेक मित्त्वपूणा हवषयों ंमें से एक िै। ध्यान ईश्वरीय राज्य का िार खोलने की सवाकुंजी िै।

हवषय-पदाथों की कामना समाप्त करने के रूप में मन का हनयन्त्रण मोक्ष प्राप्त करने तथा परम तत्त्व का साक्षात्कार करने की एक अत्यन्त प्रभावी हवहध िै।

हनरन्तर भगवान् से प्राथाना करते रिें। 'उनके' प्रहत सम्ूपूणा हृदय से समहपात िो जायें। जो हनश्छल हृदय से प्राथाना करता िै, उसकी ओर भगवान् दौडे आते िैं। यि एक सत्य िै। जो सिों, विी बोलें। 'उनके' संरक्षण में अपने को समहपात कर दें।

एक हदन के हलए भी ध्यानाभ्यास में अहनयहमत न िों।ं हनहश्चत समय पर तथा हनयहमत रूप से ध्यान करने से आश्चयाजनक पररणाम दृहष्टगोिर िोते िैं। ध्यान करते समय मन से समस्त सांसाररक हविार बहिष्कृत कर हदये जाते िैं। मन हदव्य हविारों ंसे पररपूररत िो जाता िै। अतः एक हदन का भी िम-भंग हकये हबना ध्यान का अभ्यास करते रिें।

हनयहमत ढंग तथा व्यवत्तसथत रूप से साधना करने से सफलता अवश्य िी प्राप्त िोती िै; अतः एक हदन के हलए भी ध्यान-जप करना बन्द न करें।

प्रत्ेयेक पररत्तसथहत में सत्य बोलें। सम्यक् आिरण करें तथा अवांछनीय व्यत्तियों ंसे मेल-जोल न रखें। अन्यों ंके िारा अपने साथ हकये गये अन्याय को तुरन्त भूल जायें।

समस्त सांसाररक पदाथा नश्वर िैं; परन्तु ईश्वर एक ऐसी हनहवाकार सत्ता िै, हजसका कभी हतरोभाव निीं ं
िीता, क्योंहक वि अनाहद तथा अनन्त िै। धरती पर व्यतीत हकये जाने वाले जीवन की अहनहश्चतताओं ंके बीि एक
तथ्य हनहश्चत िै–िमारा हतरोभाव िोगा। िम धरती-लोक पर सथायी रूप से हनवास करने के हलए निीं ंआये िैं।
जन्म के पूवा तथा मृत्यु के पश्चात् भी जो मिान् तत्त्व बिा रिता िै-अथाात् जीवन-उसके अन्तगात यि सांसाररक जीवन
मात्र एक क्षण-भंगुर घटना िै। सांसाररक जीवन ईश्वर तथा हवराट् िेतना के साथ जीवात्मा के शाश्वत ऐक्य
का सिेतन बोध प्राप्त करने का एक मिान् अवसर िै। व्यवक्तसथत रूप से साधनाभ्यास करने से इस ऐक्य की
उपलक्तब्ध िोती िै। आप हनयहमत रूप से ध्यान तथा हिन्तन करें तथा परम तत्त्व के साथ ऐक्य सथाहपत करें।

गम्भीरतापूवाक साधना करने से इसके पररणाम शीघ्र िी दृहष्टगोिर िोने लगते िैं। भगवान् के िरण-
कमलों ंको दृढ़तापूवाक पकडे रिें। 'उनका' सतत स्मरण करें। सांसाररक हविारों ंमें लीन रि कर अपना समय
नष्ट न करें। बहिगाामी मन को हनयक्तन्त्रत करने के हलए संघषा करें तथा उसे भगवान् पर एकाग्र करें।

मानव अपने प्रयास से िी कोई उपलक्तब्ध निीं ंकर सकता। उसे केवल एक िी काया करना िै- भगवान्
से प्राथाना करना तथा अनवरत प्राथाना करना। इस प्रकार वि अपनी अिंमन्यता से मुि िो सकता िै तथा इस
बात का सतत स्मरण रख सकता िै हक केवल भगवान् िी सत्य िैं अथाात् एकमात्र 'वि' िी सत् िैं। केवल तभी
वि अन्धकार तथा अज्ञान के िंगुल से छूट सकता िै।

आध्याक्तत्मकता का अथा िै-अपने हदव्य आदशा के अनुरूप हवकहसत िोना। यि मानवता से हदव्यता में
आपके स्वभाव का रूपान्तरण िै। अभ्यास, साधना तथा वैराग्य- हजसका पयावसान अन्तःत्याग में िोता िै-की
सिायता से ऐसा िो पाता िै।

आत्मस्वरूप ! इस बात को समझें हक जीवन अत्यन्त मूल्यवान् िै। मानव-योहन में जन्म लेना अहत
कहठन िै। िम इस धरती-लोक पर पूणाता प्राप्त करने के हलए आये िैं। जीवन का लक्ष्य (उद्देश्य) पूणाता प्राप्त
करना िै। सम्यक् ढंग से (हदव्यता से पररपूररत) जीवन व्यतीत करने से ऐसा सम्भव िो सकता िै। अतः सरल
तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। आपका एक हनयहमत हनत्यि–म िोना िाहिए। प्रहतहदन ध्यान तथा हिन्तन के
हलए कुछ घण्टे हनहश्चत कर लें। प्रत्येक हदन का प्रारम्भ भगवान् से प्राथाना करके करें। कोई भी काया प्रारम्भ
करने से पूवा भगवान् का स्मरण करें। अपने सभी काया भगवान् की पूजा समझ कर करें। इस प्रकार का काया-
सम्पादन आपको संसार के बन्धन में निीं ंिालेगा। आप जिााँ-किीं ंभी जायें, 'उनकी ' उपक्तसथहत का अनुभव
करें; क्योंहक 'वि' प्रत्येक सथान पर िैं। 'वि' आपमें तथा आप 'उनमें' िैं।

प्रत्येक नये वषा के हलए नये संकल्प लें। साधनाभ्यास दोगुने उत्साि के साथ करें। स्वयं अनुसन्धान करके
पता लगायें हक अध्यात्म-पथ पर िलते हुए आपने हकतनी उन्नहत की िै। आत्मस्वरूप-हवषयक सम्यक् पररपृच्छा,
प्राथाना तथा हिन्तन करने से अध्यात्म-पथ पर िलते हुए आप अवश्य तथा शीघ्र उन्नहत करेंगे।

मानव-जन्म पाना एक कहठन काया िै। मानव-जन्म अमूल्य िै; अतः समय का पूरा-पूरा सदुपयोग करें।
अपने जीवन के हलए योजना बनायें। दैहनक हिन्तन तथा ध्यान के हलए कुछ घण्टे हनहश्चत कर लें। जो व्यक्ति
अपना समय प्राथाना तथा ध्यान में व्यतीत करता िै, वि धन्य िै। भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव प्रत्येक सथान
पर करें। ऐसा कोई सथान निीं ंिै, जिााँ 'वि' न िों।ं

प्राथाना शक्ति िै। प्राथाना जीवन िै। मनुष्य भोजन के हबना जीहवत रि सकता िै, परन्तु प्राथाना के हबना
निीं।ं प्राथाना-पूजा प्रहतहदन हनहश्चत समय पर करें। पूज्य गुरुदेव के ग्रन्थों ंका स्वाध्याय करें। इससे आपके सन्देि

तथा भ्रम दूर िोंगें तथा उनसे (ग्रन्थों ंसे) आपको मागा-हनदेशन प्राप्त िोगा। उनके ग्रन् प्रेरणा-स्रोत िैं। वे मन को उन्नत करते िैं। वे मन को उदात्त हविारों ंसे भर देते िैं तथा आपको (परम लक्ष्य की ओर ले जाने वाले) सन्मागा पर ला कर खडा कर देते िैं।

आध्याक्तत्मक जागरूकता के सागर में तैरें। भगवद्-हिन्तना की हवस्मयकारी नीरवता का आनन्द लें। शाश्वत जीवन की सररता में कूद पडें। हदव्य सौन्दया के शाश्वत प्रकाश का दशान करें। भगवान् को सदा स्मरण रखें। प्रहतहदन हनहश्चत समय पर प्राथाना तथा ध्यान करें।

भगवान् की सेवा प्रत्येक प्रकार से की जा सकती िै; परन्तु इसके हलए सम्यक् दृहष्टकोण बनाये रखने की आवश्यकता िै। जब आप पाररवाररक उत्तरदाहयत्वों ंको विन कर रिे िों, ं तब ऐसा सोिें हक पररवार के सदस्य भगवान् के िी प्रकटीकरण िैं तथा आप उनके हलए जो कुछ भी करते िैं, वि भगवद्-पूजा िी िै।

अध्यात्म-पथ पर िलते हुए जो उन्नहत िोती िै, वि धीमी परन्तु क्तसथर िोती िै। यिी बात ध्यान के हलए भी सत्य िै। एक-दो हदनों ंमें िी ध्यानाभ्यास में सफलता निीं ंप्राप्त िोती। आपको बार-बार प्रयास करना िोगा; तभी ध्यान में सफलता प्राप्त िोगी। यहद आप सायंकाल ध्यानाभ्यास करने के हलए समय निीं ंहनकाल सकते, तो आप प्रातःकाल (अथाात् कोई भी दैहनक काया-कलाप आरम्भ करने के पूवा) िी यि अभ्यास करना जारी रखें। सकारात्मक ढंग से सोिें। आप हजस प्रकार के हविारों ंका हिन्तन दृढ़ता से करते िैं, आपका हवकास उसी के अनुरूप िोता िै। अपने उन आदशों का हिन्तन करें, हजनके अनुरूप आप अपना हवकास करना िािते िैं। यि आपके दैहनक आध्याक्तत्मक जीवन का एक अंग िै।

ध्यान तथा िाहदाक प्राथाना के माध्यम से भगवान् से संलाप करें। अपने समस्त कष्ट 'उनके' सामने अनावृत्त कर दें। 'वि' आपको आध्याक्तत्मक शक्ति तथा प्रज्ञा प्रदान करेंगे।

अपने दैहनक काया-कलाप प्रारम्भ करने के पूवा (प्रातःकाल) तथा शयन करने के पूवा (राहत्र में) भगवान् से प्राथाना करें। अपनी व्यस्त हदनियाा में से कुछ समय प्राथाना तथा ध्यान के हलए हनकालें। सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। प्रलोभनों ंके जाल में फँसाने वाले सथानों ंसे दूर रिें। आध्याक्तत्मक ग्रन्थों ंतथा साधु-सात्क्तध्वयों ंके जीवनि-ररत्रों ंका अध्ययन करें। गीता, रामायण, बाइहबल, 'इमीटेशन आफ िाइस्ट' आहद ग्रन्थों ंका अध्ययन करें। इस प्रकार के अध्ययन से मन पहवत्र तथा श्रेष्ठ हविारों ंसे पररपूररत िो जायेगा। आपके भ्रम दूर िोंगें तथा आपको मागा-हनदेशन प्राप्त िोगा।

परम तत्त्व पर गिन ध्यान करके मन को पहवत्र करें। मौन रखें। सम्यक् हविार िारा घृणा, ईष्याा तथा अन्य दुगुाणों ंको दूर करें तथा हदव्य सकारात्मक गुण अहजात करें। आप असीम शाक्तन्त तथा प्रसन्नता प्राप्त करेंगे।

भगवान् पर आसथा रखें। भगवान् पर हनभार िोने से सुख तथा प्रसन्नता प्राप्त िोते िैं। 'वि' कभी आपको माँझधार में निीं ंछोडेंगे। 'उनमें' गिन आसथा रखें। 'वि' सदैव आपके प्रहत सद्भाव रखते िैं। 'वि' दयालु तथा सुहृद िैं। आपके जीवन में जो कुछ भी घहटत िोता िै, वि आपके कल्याण के हलए िै। कभी-कभी िम भगवान् के बारे में हबना ठीक से सोिे-समझे हनणाय ले लेते िैं।

हनत्य-प्रहत भगवान् से प्राथाना करें। ब्राह्ममुहूता में प्राथाना तथा हिन्तन के हलए समय हनहश्चत कर लें। आप जिाँ-किीं ंभी जायें, 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें।

सरल तथा पहवत्र जीवन व्यतीत करें। प्रातः-सायं दैहनक प्राथाना तथा पूजा हनहश्चत समय पर हकया करें। प्राथाना मानव के पशुत्व को हदव्यता में रूपान्तररत कर देती ि◌ै। हनष्कपट हृदय से की गयी प्राथानाएँ जीवन की समस्त समस्याओं ◌ंका समाधान प्रस्तुत कर देती ि◌ैं।

हनयहमत प्राथाना-पूजा, सद्ग्रन्थों ◌ंका स्वाध्याय तथा 'मैं कौन हूँ' की पररपृच्छा-ये हनश्चय ि◌ी आपको ईश्वर के पास पहुँाि दैंगे।

आप जो भी काया करें, उसे भगवान् की पूजा समझ कर करें। अन्ततः भगवद्-इच्छा ि◌ी अहभभावी ि◌ोती ै। आपका भहवष्य पिले से ि◌ी सुहनयोहजत तथा सुहनहश्चत कर हदया गया ि◌ै। आप हकसी प्रकार का भी जीवन व्यतीत करें, परन्तु भगवान् का हवस्मरण कभी न करें। घटनाएँ हजन रूपों ◌ंमें आयें, उन्हें उन्हीं ◌ंरूपों ◌ंमें स्वीकार कर लें। संसार के बीिीं–बीि रिते हुए आप साधनाभ्यास कर सकते ि◌ैं। सबमें भगवद्-दशान करें। भगवान् सवाव्यापक ि◌ैं। ऐसा कोई सथान निीं ◌ंि◌ै, जिाँ 'वि' न ि◌ों।◌ं

एक-दो हदनों ◌ंमें ि◌ी एकाग्रता तथा ध्यान के अभ्यासों ◌ंमें सफलता निीं ◌ंप्राप्त ि◌ोगी। हबना कोई ि◌म-भंग हकये आप कम- से-कम तीन वषों तक अभ्यास करें। तभी आपको कुछ उपलक्तब्ध ि◌ो सकेगी। बार-बार प्रयास करें। आप सफल ि◌ोंगें। यि बात समझ लें हक भगवान् प्रत्येक सथान पर ि◌ैं। ऐसा कोई सथान निीं ◌ंि◌ै, जिाँ 'वि' न ि◌ोि◌ं इस हविार को बलपूवाक मन में सथाहपत करें हक भगवान् प्रत्येक सथान पर तथा प्रत्येक पदाथा में ि◌ैं।

ध्यान के हलए बैठने से पूवा कुछ स्तोत्रों ◌ंका पाठ करें। इससे आपका मन ध्यान के अनुकूल ि◌ो जायेगा तथा आपको ध्यान का अभ्यास करने में सिायता हमलेगी।

अपने हृदय को शुद्ध करें तथा ध्यान करें। हृदय के अन्तरतम प्रकोष्ठ के गिरे सागर में पैठें। आपको आत्मा का मुिा प्राप्त ि◌ोगा।

हनयहमत रूप से की जाने वाली साधना, प्राथाना तथा हिन्तन आपको भगवान् तक पहुँािते ि◌ैं। जिाँ भी आप जायें, 'उनकी' उपक्तसथहत का अनुभव करें। सब-कुछ 'विी' ि◌ैं और सब-कुछ 'उनमें' ि◌ै। अतः सब प्राहणयों ◌ं को मनि–ी-मन प्रणाम करें।

भगवान् से हनत्य-प्रहत प्राथाना करें। अपनी मानहसक दृहष्ट के समक्ष उस आदशा को सदैव सामने रखें, हजसके अनुरूप आप बनना िािते ि◌ैं-एक हदव्य सत्ता, असीहमत शाक्तन्त, धैया, क्षमा- शीलता, भलाई, वैश्व प्रेम तथा करुणा के सद्गुणों ◌ंसे हवभूहषत सत्ता। इस आदशा के रूप का हिन्तन करें। यि आध्याक्तत्मक साधना का एक अंग ै।

आसन-प्राणायाम के अभ्यास, मन्त्र-लेखन तथा जप में हनयहमत रिने का प्रयास करते रिें। हृदय की हनष्कपटता, वाणी की मधुरता तथा सत्यवाहदता के गुणों ◌ंको अहजात करें। घृणा तथा लोभ के दुगुाणों ◌ंको प्रश्रय दे कर अपनी आत्मा का ि◌नन न करें। अन्यों ◌ंके साथ हमत्र-भाव से रिें। सद्गुणों ◌ंका अजान करें। अपने को तात्काहलक पररक्तसथहतयों ◌ंके अनुकूल बनायें एवं उनसे समायोहजत करें तथा उनके साथ समझौता करें। समय अत्यन्त मूल्यवान् ि◌ै। इसका सवोत्तम उपयोग करें।

हनयहमत रूप से दैहनक प्राथानाएँ करें। साधना में एक भी हदन का ि◌म-भंग न करें। मानहसक शाक्तन्त प्राप्त करने ि◌ेतु साधना का मित्त्व अत्यहधक ि◌ै। साधना के हबना आप कुछ भी अहजात निीं ◌ंकर सकते। अपने दैहनक कताव्यों ◌ंका पालन हनयहमत रूप से करें। भगवद्-हिन्तन में तिीन ि◌ो जायें।

हनश्छल हृदय से हकये गये प्राथाना, उपासना तथा ध्यान आपको हदव्य तत्त्व की ओर ले जायेंगे।

प्रत्येक क्षण उस अनुपम अवसर की अवहध को कम कर देता िै, जो कैवल्योपलक्तब्ध िेतु जीव को भगवान् िारा प्रदान हकया गया िै। क्षण जीवन की सररता में प्रवाहित िोते हुए बहुमूल्य पुष्पों ंके समान िैं। बहुमूल्य समय का प्रत्येक क्षण-रूपी पुष् उदात्त पूजा-भावना से भगवान् को अहपात हकया जाना िाहिए। तभी आप अपने जीवन को भव्यतापूवाक व्यतीत कर सकेंगे। भगवान् के हनहमत्त समय का सदुपयोग साधना िै। आप इसी प्रकार जीवन व्यतीत करें।

प्रहतहदन ब्राह्ममुहूता में भगवान् से प्राथाना करें। गिन ध्यान तथा हिन्तन के हलए ब्राह्ममुहूता सवााहधक उपयुि समय िै। क्या आप हनयहमत रूप से ब्राह्ममुहूता में उठ जाते िैं? इस बहुमूल्य समय को व्यथा निीं ंजाने देना िाहिए। इस समय में जो साधना की जाती िै, वि शीघ्र िी आपको भगवान् के पास पहुँिा देती िै। जिाँ-किीं ंभी आप जायें, विाँ भगवान् की उपक्तसथहत का अनुभव करें। भगवान् आपमें िैं तथा आप 'उनमें' िैं। हनयहमत रूप से प्राथाना- ध्यान करके िमें इस तथ्य को जान लेना िाहिए।

भगवान् आप सबको स्वास्थ्य, दीघाायु, समृक्तद्ध, शाक्तन्त और प्रसन्नता प्रदान करें! यि जीवन भगवान् से प्राप्त एक अमूल्य उपिार िै। इस जीवन का उद्देश्य िै-धमा-पालन तथा भगवद्-प्राक्तप्त । आध्याक्तत्मक साधनाभ्यास करने, भगवान् की पूजा करने तथा परोपकार में रत रिने के हलए िी जीवन िोता िै। जिाँ-किीं ंभी आप रिें, भगवान् के हलए िी हजयें । भगवान् िी सम्पहत्तयों ंकी एकमात्र सम्पहत्त िैं। अन्य समस्त वसुतुएँ बेकार िैं। आप इस संसार में अकेले आये िैं तथा यिाँ से प्रसथान करते समय कोई भी आपके साथ निीं ंजायेगा। जीवन क्षण-भंगुर िै। मृत्यु प्रहतक्षण हनकट आती जा रिी िै। अपने आवास को हदव्य जीवन के देवालय में रूपान्तररत कर लें। आपका गृि एक अरण्य अथवा गुिा के समान बन जाये। जप करें तथा भगवान् की पूजा करें। सत्य में संक्तसथत िो जायें। भगवान् का सदा-सवादा स्मरण रखें। अपने समस्त जीवन को पहवत्र तथा शुद्ध बना लें तथा यिीं ंऔर अभी परम शाक्तन्त को उपलब्ध िो जायें।

साधनाभ्यास गम्भीरतापूवाक करें। साधना के हवषय में अहत-गम्भीर रिें। साधनाभ्यास करने िेतु सम्यक् प्रयास करें। अध्यात्म-पथ के प्रहत प्रेम के अभाव में आप साधना में कोई उन्नहत न कर पायेंगे। साधना सिज िोनी िाहिए। पूरे मन और प्राण से साधनाभ्यास करें।

हदव्यता तथा पहवत्रता से पररपूररत जीवन व्यतीत करें। हनयहमत रूप से प्राथानाएँ करें। आध्याक्तत्मक जीवन व्यतीत करें। आध्याक्तत्मकता का अथा िै-हदव्य आदशा के अनुरूप हवकास करना। यि अपने मानव-स्वभाव का हदव्यता में रूपान्तरण िै। अभ्यास, साधना तथा वैराग्य-हजनका पयावसान अन्तःत्याग में िोता िै-से यि सम्भव िो पाता िै।

अपने समस्त काया-कलापों ंका अध्यात्मीकरण करें। ऐसा अनुभव करें हक आप भगवान् के िाथों ंमें एक उपकरण मात्र िैं तथा समस्त इक्तियाँ 'उनकी' िी िैं। इस सूत्र को दोिरायें-"मैं तेरा हूँ, सब-कुछ तेरा िै, तेरी इच्छा पूरी िो।"

कम सोयें। समय अत्यन्त मूल्यवान् िै। सोने में अपना समय नष्ट न करें। सहिय सेवा िारा हनिा पर हनयन्त्रण प्राप्त करें। धाहमाक ग्रन्ों ंका स्वाध्याय करें। साक्तत्त्वक प्रकृहत के व्यक्तियों ंका संग करें। गुरु जनों ंकी सेवा करें। ये सब आपकी साधना में सिायक हसद्ध िोंगे।

अपने गम्भीर आध्यात्त्मक प्रयास जारी रखें। भगवान् आपको शक्ति प्रदान करेंगे। 'वि' सदैव आपके साथ सद्भाव रखते ीं। वि दयालु तथा करुणामय िैं। वि प्रत्येक के अन्तरतम हृदय की बातें जानते िैं। अपने लक्ष्य को प्रात करने के हलए दृढ़तापूवाक प्रयास करते रिें।

साधनाभ्यास के पररणामस्वरूप आप प्रफुि, अहधक एकाग्र, आनत्तन्दत, सन्तुहलत, शान्त, सन्तुष्ट, आनन्दमय, कामना रहित तथा मेरे-पन की भावना से मुि िो जायेंगे।

अनुभव करें हक समग्र संसार ईश्वर का प्रकटीकरण िै तथा हवहभन्न नाम-रूपों ंकी सेवा करके आप भगवान् की िी सेवा कर रिे िैं। आप जो भी कमा करें उन्ें तथा उनके पररणामों ंको, प्रत्येक हदवस के अन्त में भगवान् को समहपात कर दें। अपने कमों के साथ तादात्म्य सथाहपत न करें। तब आपका हृदय शुद्ध िो जायेगा तथा आप हदव्य प्रकाश और प्रसाद प्राप्त करने के पात्र बन जायेंगे।

पररहशष्ट १

श्री स्वामी वचिानन्द सरस्वती

विव्य जीन संघ के ितमान परमाध्यक्ष

(संवक्षप्त जीन-चररत्र)

श्री स्वामी हिदानन्द जी अपने पूवााश्रम में श्रीधर राव के नाम से ज्ञात थे। उनका जन्म २४ हसतम्बर १९१६ को हुआ। उनके हपता का नाम श्रीहनवास राव तथा माता का नाम श्रीमती सरोहजनी था। उनके हपता एक समृद्ध जमीदांर थे। वि दहक्षण भारत के कई ग्रामों, बडे-बडे भूहम-खण्डों तथा भव्य भवनों के स्वामी थे।

स्वामी जी एक मेधावी छात्र थे। प्राथहमक तथा माध्यहमक हशक्षा पूणा कर लेने के पश्चात् सन् १९३६ में उन्होंनें लोयोला कालेज में प्रवेश हलया। इस हवद्यालय के िार केवल मेधावी छात्रों के हलए खुले हुए थे। सन् १९३८ में उन्होंनें स्नातक-उपाहध प्राप्त की। इस हवद्यालय में ईसाइयत का वातावरण था। इस वातावरण में व्यतीत हुआ उनका अध्ययन-काल उनके हलए मित्त्वपूणा हसद्ध हुआ। हिन्दू-संसूकृहत के सवोत्तम तथा सवोतूकृष्ट तत्त्वों के साथ समक्तन्वत िो कर प्रभु यीशु, उनके पट्टहशष्यों तथा अन्य ईसाई सन्तों के जीवनादशों ने उनके हृदय में सथान बना हलया। स्वामी जी के हलए बाइहबल का पाठ उनकी हदनियाा का मात्र एक अंग निीं था; बाइहबल उनके हलए जीवन्त ईश्वर िी थी- वेदों, उपहनषदों तथा भगवद्गीता के उपदेशों के समान सजीव तथा वास्तहवक। अपने सिज, हवशाल दृहष्ट-क्षेत्र के कारण वि कृष्ण में िी यीशु का दशान (न हक कृष्ण के सथान पर यीशु का दशान) करने लगे। वि हजतना हवष्णु-भि थे, उतना िी यीशु-भि भी।

कुहष्ठयों की सेवा उनका जीवनादशा बन गयी। अपने आवास के बडे-बडे लानों में वि उनके हलए झोपहडयााँ बनवा देते थे और उन्हें देव-तुल्य समझ कर उनकी सेवा करते थे। कुछ समय तक सद्गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द जी मिाराज के साथ पत्र-व्यविार के माध्यम से सम्पका रख कर वि सन् १९४३ में आश्रम-पररवार में सक्तम्महलत िो गये।

यि स्वाभाहवक था हक अन्तेवासी के रूप में उन्होंनें सवा-प्रथम आश्रम के हशवानन्द िैररटेबल िाक्तस्पटल का कायाभार साँभाला। उनके िाथ में रोगिरण की हदव्य-क्षमता उत्पन्न िो गयी। इस कारण रोहगयों की भीड बढ़ने लगी।

आश्रम में उनके आने के बाद जल्दी िी उनकी कुशाग्र बुक्तद्ध का पयााप्त पररिय हमलने लगा। वि भाषण देने लगे, पहत्रकाओं के हलए लेख हलखने लगे तथा दशानाहथायों को उपदेशों से लाभाक्तन्वत करने लगे। जब सन् १९४८ में योग-वेदान्त फारेस्ट यूहनवहसाटी (अब योग-वेदान्त फारेस्ट एकेिमी) की सथापना हुई, तब पूज्य गुरुदेव ने उन्हें उसके कुलपहत तथा राजयोग के प्रािाया के रूप में हनयुि करके उन्हें सवाथोहित सम्मान प्रदान हकया। सन् १९४८ में परम पूज्य श्री स्वामी हशवानन्द जी मिाराज ने उन्हें हदव्य जीवन संघ के मिासहिव के रूप में मनोनीत हकया। अब संसथा का मिान् उत्तरदाहयत्व उनके कन्धों पर आ पडा।

गुरुपूहणामा-हदवस, १० जुलाई १९४७ को परम पूज्य श्री स्वामी हशवानन्द जी मिाराज ने उन्हें संन्यास-परम्परा में दीहक्षत हकया। इसके बाद से वि 'स्वामी हिदानन्द' किलाये। इस नाम का अथा िै-जो सवोच्च िेतना तथा परमानन्द में संक्तसथत िो।

गुरुदेव के व्यक्तिगत प्रहतहनहध के रूप में नयी दुहनया (अमरीका) में हदव्य जीवन का सन्देश प्रसाररत करने के उद्देश्य से सन् १९५९ के नवम्बर मिा में श्री स्वामी हिदानन्द जी विााँ की यात्रा करने के हलए हनकल पडे। मिाा १९६२ में वि वापस लौटे।

अगस्त १९६३ में, पूज्य गुरुदेव की मिासमाहध के पश्चात्, वि हदव्य जीवन संघ के परमाध्यक्ष के रूप में िुने गये। इसके बाद वि हदव्य जीवन संघ के सुहवसूतृत कायाक्षेत्र में िी निीं, वरन् संसार-भर के अगहणत

हजज्ञासुओं ंके हृदयों ंमें भी त्याग, सेवा, पे्रम तथा आध्याक्त्मक आदशावाद की पताका को ऊाँिा उठाये रखने के हलए प्रयत्नशील रिे।

सन् १९६८ में पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द जी मिाराज के हशष्यों ंतथा भिों ंके अनुरोध पर श्री स्वामी हिदानन्द जी ने संसार के अनेक देशों ंकी दोबारा यात्रा की।

श्री स्वामी हिदानन्द जी मिाराज प्रारम्भ से िी श्री गुरुदेव के हमशन का काया अथक रूप से कर रिे िैं तथा देश-हवदेश में हदव्य जीवन का सने्देश पहुाँिा रिे िैं। एक उतृ्कष्ट संन्यासी के रूप में आध्याक्त्मक िुम्बकत्व के गुण के धनी स्वामी जी अनहगनत व्यक्तियों ंके हप्रयपात्र बन गये िैं तथा संसार-भर में हदव्य जीवन के मिान् आदशों के पुनरुज्जीवन के हलए सभी हदशाओं ंमें कहठन पररश्रम कर रिे िैं।

पररहशष्ट २

विव्य जिीन संघ के लक्ष्य तथा उद्देश्य

हदव्य जीवन संघ के लक्ष्य तथा उद्देश्य हनम्नांहकत िैं :

१. सांसृ्कवतक तथा आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार- प्रसार करना

(क) प्रािीन, प्राच्य तथा पाश्चात्य दशान और धमा को आधुहनक वैज्ञाहनक ढंग से प्रसु्तत करने वाली पुस्तकों, ंपुक्तस्तकाओं ंतथा पहत्रकाओं ंका प्रकाशन और प्रन्यास-मण्डल िारा अनुमोहदत शतों पर उनका हवतरण करके;

(ख) भगवन्नाम का प्रिार करके; मानव-कल्याण के हलए प्रविनों ंतथा आध्याक्त्मक सभाओं ंका आयोजन करके और समय-समय पर सांसृ्कहतक-आध्याक्त्मक हमलन कायािमों ंका आयोजन करके;

(ग) नैहतक-आध्याक्तत्मक साधनाओं ंके हलए उपयुि वातावरण हनहमात करने; वास्तहवक संसूकृहत का पुनरुत्थान करने तथा पूजा, भक्ति, हववेक, सम्यक् कमा और उच्चतर ध्यान के माध्यमों ंसे साधकों ंकी आत्मोन्नहत करने िेतु योगाभ्यास के प्रहशक्षण-केंद्र (जिाँ आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार, धारणा तथा ध्यान की व्यवक्तसथत हशक्षा दी जा सके) सथाहपत करके;

(घ) वे सारे काया करके जो सामान्य रूप से मानवता के तथा हवशेष रूप से भारतवषा के नैहतक, आध्याक्तत्मक तथा सांसूकृहतक उत्थान में सिायक िैं।

(२) शैवक्षक संस्थाओं ंकी स्थापना करना तथा उन्हें संचावलत करना (आधुवनक प्रणाली तथा सम्यक् मूलभूत वसद्धान्तों ंको आधार मानते हुए)

अप्रत्यपाणीय (non-refundable) छात्रवृहत्तयाँ देने िेतु; दशान एवं तुलनात्मक धमा की हवहभन्न शाखाओं ं में शोध-काया करने के हलए उन्हें सिायता देने िेतु तथा अत्यन्त प्रभावी ढंग से आध्याक्तत्मक ज्ञान के प्रचार-प्रसार की हवहधयों ंमें उन्हें प्रहशहक्षत करने िेतु ।

३. सुपात्र अनाथों ंतथा वनराश्रयों ंको सहायता प्रदान करना

प्रन्यास-मण्डल द्वारा अनुमोहदत ढंग से अलग-अलग व्यक्तियों ंको अथवा हकसी हवहशष्ट वगा के व्यक्तियों ंके हित में काया करके।

४. वचवकत्सा-संस्थाओं ंकी स्थापना करना तथा उन्हें संचावलत करना

प्रन्यास-मण्डल द्वारा अनुमोहदत ढंग से जनसाधारण— हवशेषकर हनधान-वगा के व्यक्तियों—ं के हलए रोग-हिहकत्सा, औषहध-हवतरण तथा शल्य-हिहकत्सा आहद का प्रबन्ध करने िेतु हिहकत्सा-संसथानों ंतथा औषधालयों ंकी सथापना तथा संचालन से सम्बक्तन्धत प्रबन्ध-भार विन करके।

५. समय-समय पर अन्य कायत करना

सामान्यतः संसार-भर में तथा हवशेषतः भारतवषा में प्रभावी ढंग से नैहतक तथा आध्याक्तत्मक पुनरुद्धार करने िेतु उपयुि कायाक्रमों ंका संचालन करके ।